

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель СП ГБОУ СОШ № 13 г. о.
Чапаевск - «Детский сад № 33 «Дружная
семейка»

Казаченко В.А.

20 25 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 13 г. о.

Воронкова В.К.

20 25 г.

Основное (организованное) меню на 10 дней

для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет

и с 3 лет до 7 лет (с 12 часовым пребыванием),

посещающих структурное подразделение

ГБОУ СОШ № 13 г. о. Чапаевск

- «Детский сад № 33 «Дружная семейка»

(весенне- летний сезон)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 1 День 1	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Макаронные изделия отварные с кабачковой икрой	150	200	13,8	19,8	4,6	7,1	8,7	11,4	112,6	119,1	121
	Бутерброд с маслом и сыром	47/4	80/6	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	б /н
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,85	36,67	47,06	53,4	40,17	49,2	716,7	813,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	180	200	1.8	1,6	0	0	22,3	23,2	123,3	146,3	б/н
Итого за второй завтрак		180	200	1,8	1,6	0	0	22,3	23,2	123,3	146,3	
О Б Е Д	Суп с клецками с говядиной тушеной высшего сорта	180	200	3,3	4,8	7,4	8,3	9,2	10,3	68,4	72,3	271
	Салат из зеленого горошка с яйцом	50	70	8	11	11	13	0,06	0,1	123,0	145,3	23
	Картофельное пюре	120	150	3,3	3,8	5,2	7,2	19,5	22,5	156	183	216
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		530	750	17,4	23,1	24,2	29,6	56,76	62,5	473,8	533,7	
Уплотнен ный полдник	Каша кукурузная молочная жидкая	150	200	8,2	10,3	7,3	8,1	8,5	9,6	226,3	268,2	271
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотнен ный полдник		330	400	8,36	11,9	7,3	8,1	13,4	14,9	301,6	357,5	
Итого за день		1421	1836	60,41	73,27	78,56	91,1	132,63	149,8	1615,4	1851,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 1 День 2	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша молочная ячневая с маслом и сахаром	150	200	5,2	6,3	7,3	7,9	22,4	27,5	179,6	218,8	267
	Бутерброд с маслом и сыром	47/4	80/6	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	б /н
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	258
Итого за завтрак		381	486	31,35	35,57	45,66	51,9	42,17	50,3	731,4	822,3	
Второй завтрак	Печенье	40	60	1,4	1,6	0,4	0,8	20,7	21,6	84,53	89,1	б/н
	Вишневый морс	180	200	0	0	0	0	6,9	7,5	36,8	39,1	261
Итого за второй завтрак		220	260	1,4	1,6	0,4	0,8	27,6	29,1	121,33	128,2	
	Суп «Свекольник» с курицей	180	200	2,6	3,2	4,2	5,1	13,8	17,3	102,1	126,5	136
	Салат луковый	60	80	0	0	0	0	0,7	0,8	0,9		22
	Плов с мясом курицы	160	220	7,6	8,9	8,2	10,5	5	8,1	165,8	189,6	173
	Кисель	180	200	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	58,3	73,2	538
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		617	820	13,15	15,87	18,7	22,6	55	67,4	468,7	540,3	
Уплотнен ный полдник	Ватрушка с творогом	120	130	25,7	32,5	14,8	16,4	44,8	52,7	403,3	438,6	299
	Чай с сахаром и молоком	180	200	0,18	1,8	0,4	0,6	5,1	5,8	76,8	83,7	266
Итого за уплотнен ный полдник		300	330	25,88	34,3	15,2	17	49,9	58,5	480,1	522,3	
Итого за день		1518	1899	71,78	87,34	79,96	92,3	174,7	205,3	1802,06	2013,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 1 День 3	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
ЗАВТРАК	Каша пшеничная рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	5,4	6,8	6,4	6,9	22,4	27,5	169,5	193,6	186
	Бутерброд с маслом и сыром	47/4	80/6	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	253
Итого за завтрак		381	486	31,55	36,07	44,76	50,9	42,17	50,3	721,3	797,1	
Второй завтрак	Яблоко	95	100	0,9	1	0,9	1	13	16	73	76	6/н
Итого за второй завтрак		95	100	0,9	1	0,9	1	13	16	73	76	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(горох/фасоль) с курицей	180	200	8,2	10	6,4	7,3	16	18	146,3	157,2	87/149
	Азу по татарски с курицей	160	220	20,2	24	15,5	16	11,5	17,3	260	304	148
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		570	750	31,2	37,5	22,5	24,4	55,5	64,9	532,7	594,3	
Уплотнен ный полдник	Омлет	110	130	28,4	34,5	0,5	0,8	36,2	37,4	183,6	275,6	108
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,3	0	0	3,2	3,3	56,72	68,5	95
Итого за уплотнен ный полдник		290	330	28,05	34,8	0,5	0,8	39,4	40,7	240,32	344,1	
Итого за день		1336	1666	91,7	109,37	68,66	77,1	150,07	171,9	1567,32	1811,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 1 День 4	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша пшениная рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	5,5	7,4	2,6	3,2	29,3	33,6	179	192	103
	Бутерброд с маслом и сыром	47/4	80/6	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	6 /н
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,35	36,67	41,66	47,1	47,5	55,3	713,2	780,9	
Второй завтрак	Напиток кисло молочный «Снежок»	180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	6/н
Итого за второй завтрак		180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	
	Суп «Щи» с курицей	180	200	8,2	10	6,4	7,3	16	18	146,3	157,2	55
	Рыба по - польски	60	80	2,8	5,6	6,2	7,5	87,9	98	186,3	213,8	147
	Рис пропаренный отварной с маслом	120	150	1,6	3,2	2,4	4,1	16,4	20,3	93,2	104,4	151
	Компот из с/фруктов	180	200	0,15	0,17	0	0	17,5	21,5	53	73,9	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		630	810	9,5	13,8	17,5	14,1	150,5	173,7	563,1	617,5	
Уплотнен ный полдник	Плюшка сдобная с сахаром	100	120	25,7	32,5	14,8	16,4	44,8	52,7	403,3	438,6	288
	Чай с сахаром и лимоном.	180	200	0,18	1,8	0,4	0,6	5,1	5,8	76,8	83,7	
Итого за уплотнен ный полдник		280	320	25,86	34,1	14,8	16,4	5	58	478,6	527,9	
Итого за день		1471	1816	70,71	88,17	74,96	78,8	221	308,6	1848,9	2038,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 1 День 5	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша манная рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	5,2	6,2	7,4	8,9	20,2	25,6	168,5	194,9	98
	Бутерброд с маслом и сыром	47/4	80/6	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	б /н
	Какао напиток с сахаром и молоком	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,05	35,47	46,46	52,8	38,37	47,3	702,7	783,8	
	Вафли сливочные для детского питания			2,8	3,6	8	9	22	24	121	132	б/н
	Чай без сахара	180	200	0	0	0	0	0,2	0,3	3,71	3,72	б/н
Итого за второй завтрак		180	200	2,8	3,6	8	9	22,2	25,1	124,71	135,72	
О Б Е Д	Суп гречневый с мясом	180	200	2,4	3	4	4,6	13,3	15,7	105,8	163,5	165
	Тефтели из мяса «Ежики»	50	70	6	8,3	12,5	13,6	35,6	43,6	104,9	153,2	355
	Рагу овощное (морковь , капуста, лук)	120	150	2,8	3,6	4,8	5,7	8,2	10,4	110,5	147,6	57
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		580	750	14	18,4	21,9	25	85,1	99,3	450,6	597,4	
Уплотнен ный полдник	Каша «Геркулес» молочная с маслом и сахаром	150	200	4,4	5,8	2,6	3,5	21,6	28,8	159,4	193,6	93
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотнен ный полдник		250	280	5,86	7,5	9,5	10	6,3	7,1	189,3	212,3	
Итого за день		1636	1756	53,91	63,87	83,86	94,9	151,87	179,5	1502,7	1780,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 2 День 6	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша гречневая рассыпчатая со сгущенным молоком	150	200	6,0	7,4	8,0	9,5	22,0	27,5	182,5	225,0	247
	Бутерброд с маслом и сыром	47/4	80/6	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	17,45	23,7	14,16	51	26,9	33,1	646,8	708	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	180	200	1,8	1,6	0	0	22,3	23,2	123,3	146,3	б\н
Итого за второй завтрак		180	200	1,1	1,3	0	0	8,4	9,3	87,4	97,2	
	Суп рыбный «Лосось»	180	200	8,17	10,1	3,3	4,9	16	18	146,7	157,2	44
	Салат из свежих овощей	60	80	1,1	1,1	5,34	5,34	4,64	5,65	71,4	71,4	
	Картофельное пюре с маслом	120	150	3,3	3,8	5,2	7,2	19,5	22,5	156	183	216
	Компот из с/фруктов	180	200	0,15	0,17	0	0	17,5	21,4	52	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		570	760	16,2	20,37	10	15,9	76,2	86,6	433,6	570,5	
Уплотнен ный полдник	Каша кукурузная молочная жидкая	150	200	8,2	10,3	7,3	8,1	8,5	9,6	226,3	268,2	271
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотнен ный полдник		330	400	8,5	13,3	7,3	9,6	13,4	19,1	208,2	351	
Итого за день		1461	1846	66,45	84,04	60,96	76,5	116,5	138,8	1376	1726,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 2 День 7	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	6,2	6,9	5,8	6,3	22,4	27,5	179,6	218,8	270
	Бутерброд с маслом и сыром	47/4	80/6	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с молоком.	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	258
Итого за завтрак		381	486	32,35	36,17	44,16	50,3	42,17	50,3	731,4	822,3	
Второй завтрак	Печенье	40	60	1,4	1,6	0,4	0,8	20,7	21,6	84,53	89,1	б/н
	Морс вишневый	180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	
Итого за второй завтрак		222	260	1,7	5,2	0,5	2	38,7	43,2	178,53	201,1	
	Суп картофельный с курицей и сметаной	180	200	3,8	4,6	6,2	6,8	15,4	16,9	136,5	159,6	48
	Вермишелево – куриная запеканка	160	200	16,2	23,6	18,1	19,5	6	8,2	228	302	110
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		637	830	24,5	34,4	33	37,8	66,3	74,4	644,5	766,1	
Уплотнен ный полдник	Манник из творога	120	150	4,6	5,3	2,7	3,1	22,3	26,4	119	127	132
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,3	0	0	3,2	3,3	56,72	68,5	270
Итого за уплотнен ный полдник		300	350	4,7	5,6	2,7	3,1	25,5	29,7	175,7	195,5	
Итого за день		1540	1926	63,25	81,37	80,36	93,2	172,67	197,6	1730,13	1985	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	1 – 3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 2 День 8	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша пшеничная рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	5,4	6,8	6,4	6,9	22,4	27,5	169,5	193,6	270
	Бутерброд с маслом и сыром	47/4	80/6	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,35	35,97	48,06	53,6	50,7	62,4	763,6	873,1	
Второй завтрак	Ягодный морс	180	200	3	3,6	1	1,2	18	21,6	94	112	269
Итого за второй завтрак		95	100	0,9	1	0,9	1	13	16	73	76	
О Б Е Д	Рассольник домашний на курином бульоне	180	200	1,6	1,8	4,2	5,2	10,2	12,3	85	96	137
	Рыба запеченная с овощами	60	100	20,5	24	11,5	13,4	20,2	23,6	260	204	151
	Рис отварной со сливочным маслом	100	130	1,6	3,2	2,4	4,1	16,4	20,3	93,2	104,4	37
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		570	760	25	29,3	16,3	36	58,4	65,5	471,4	433,1	
Уплотнен ный полдник	Ватрушка сладкая с ягодным джемом	120	150	4,6	5,3	2,7	3,1	22,3	26,4	119	127	299
	Чай с сахаром .	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотнен ный полдник		330	400	7,3	9,9	6,5	7,5	30,1	34	259,2	293,1	
Итого за день		1376	1746	65,55	76,17	71,76	98,1	152,2	177,9	1567,2	1675,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 2 День 9	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Каша «Геркулес» молочная	150	200	4,4	5,8	2,6	3,5	21,6	28,8	159,4	193,6	100
	Бутерброд с маслом и сыром	47/4	80/6	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток	180	200	2,9	3,9	3,4	4,6	19,7	22,7	138,2	152,6	258
Итого за завтрак		381	486	30,55	35,07	40,96	47,5	42,17	50,3	711,2	797,1	
Второй завтрак	Кисель плодово - ягодный (концентрат)	180	200	1,2	1,3	0	0	8,4	9,3	87,4	97,2	247
Итого за второй завтрак		180	200	1,2	1,3	0	0	8,4	9,3	87,4	97,2	
О Б Е Д	Свекольник с курицей	180	200	2,4	3	4	4,6	13,3	16,4	142,6	152,6	27
	Гуляш из курицы	60	80	7,5	8,4	4,6	8,3	62,3	75,2	305	316,4	373
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6	7,4	8	9,5	22	27,5	182,5	225	247
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,7	0	0	15,5	18,7	35,2	42,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	6/н
Итого за обед		417	770	29	33,7	31,8	38,5	108,9	129,4	1092,8	1223,9	
Уплотнен ный полдник	Булочка сдобная	110	130	8,1	8,8	10,3	15,3	60	64,8	347	356	582
	Чай с сахаром и молоком.	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	502
Итого за уплотнен ный полдник		290	330	8,3	10,4	10,3	15,3	64,9	70,1	422,3	445,3	
Итого за день		1268	1786	69,05	80,47	83,06	101,3	224,4	259,1	2313,7	2563,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
		1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	1 -3 лет	3 – 7 лет	
Неделя 2 День 10	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.											
З А В Т Р А К	Вермишель молочная жидкая с маслом	150	200	5,2	6,3	7,3	7,9	22,4	27,5	179,6	218,8	171
	Бутерброд с маслом и сыром	47/4	80/6	0,05	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	157
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,6	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	258
Итого за завтрак		381	486	32,05	35,57	46,36	51,8	40,57	49,2	713,8	807,7	
Второй завтрак	Яблоко	95	100	1,5	1,7	0,5	0,7	21	26	96	101	б/н
Итого за второй завтрак		95	100	1,5	1,7	0,5	0,7	21	26	96	101	
О Б Е Д	Суп рисовый на мясном бульоне	180	200	4,4	5,3	6,3	7,5	37,1	42,5	164,7	264,3	
	Капуста тушеная с мясом	180	230	34,2	36,6	58,3	62,1	93,6	99,6	384,2	482,8	210
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,6	0,1	0,3	13,2	14,2	54,9	56,8	255
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	130	2,4	2,9	0,5	0,8	14,8	15,4	71,5	76,3	б/н
Итого за обед		637	820	42	46,2	69,3	75,1	161,1	174,4	727,6	936,5	
Уплотнен ный полдник	Каша «Дружба» молочная с маслом	150	200	6,0	7,4	8,0	9,5	22,0	27,5	182,5	225,0	93
	Чай с сахаром	180	200	0,16	1,6	0	0	4,9	5,3	75,3	89,3	270
Итого за уплотнен ный полдник		220	260	13,26	16,7	15,6	17,6	76,2	88,6	391,9	438	
Итого за день		1339	1676	88,81	100,17	131,76	145,2	298,87	338,2	1929,3	2283,2	