

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ д/с «Кызыл Гуль»

Муталимова А.Р.

01.02.2019г.



МКДОУ д/с «Кызыл Гуль»

Ногайский район с.Червленные Буруны

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей от 3 до 6,6 лет в ДОУ
с дневным 9-ти часовым пребыванием**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ												
Понедельник												
Завтрак												
714	Каша рисовая молочная	200/250	6/7,5	5,8/7, 3	43,8/54,8	248/310	0	0,2/0,25	0,6/0,75	112,6/140,6	0,6/0,75	
392	Чай с сахаром	150/180	0,05/0, 06	-	7/8.4	28/33,6	0	0	0,01/0,0 2	8/9,6	0,2/0,3	
	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,4	0,6/0, 9	12,3/16,4	65/86	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	10/10	8,3/8,3	0,1/0, 1	0,1/0,1	74,8/74,8	0	0	0	0	0	
1010:			16,15 /18,26	6,5/ 8,3	63,2/ 79,7	378,4/ 467	0/0	0,2/0,25	0,61/0,7 7	120,6/150,2	0,81,05	
Обед												
62	Борщ с мясом	200/250	8/10	6/7,5	11/14	128/160	0,1/0,15	0,12/0,15	12,6/16	50/62	1,8/2,2	
759	Картофельно е пюре	120/150	2,5/4	3,8/4, 8	16,3/20,4	110,4/138	0,1/0,15	0,08/0,14	14,5/18, 2	30/37,5	0,8/1,1	
289	Биточки	70/80	10,1/1	7/7,8	7/7,8	128/146	0,06/0,0	0,15/0,17	0,15/0,2	27,3/31,2	0,8/0,96	

мясные паровые	1,5						7				
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0,7/0,9	-	21/26	81/97,2	0	0,03/0,04	0,6/0,8	31/37,8	0,5/0,6	
Хлеб ржаной	30/45	1,7/2,5	0,3/0,5	11,9/17,8	59/89	0,05/0,08	0,03/0,04	0	8,7/13	1,2/1,8	
Хлеб пшеничный	20/40	1,2/1,2	0,6/0,6	10,3/10,3	42/42	0,02/0,02	0,01/0,01	0	4/4	0,2/0,2	
Подник											
Какао с молоком	150/180	3,2/3,8	2,7/3,3	13/15,6	89/107	0,05/0,05	0,13/0,17	1,2/1,5	114,7/137,6	0,41/0,5	
Оладьи из творога	70/80	9,8/11,2	6,8/7,8	15,7/17,9	163/178	0,06/0,07	0,16/0,2	0,21/0,24	87,1/99,5	0,6/0,7	
итого: на порцию											
это за день		53,35/63,36	37,7/40,6	169,4/209,5	1178,8/1424,2	0,44/0,52	0,91/0,67	29,9/37,7	473,4/572,8	7,11/9,11	

ВТОРНИК

В Т О Р Н И К																		
Завтрак																		
6066	Каша гречневая молочная жидкая	150/200	5,2/7,0	7,9/10,4	19,5/25,0	166/222	0,05/0,06	0,16/0,22	0,75/0,9	138,2/184,4	1,1/1,4							
6097	Какао на молоке	180/200	3,8/4,2	3,4/3,6	16,8/17,2	91,5/118,6	0,05/0,06	0,16/0,18	1,4/1,6	124/153	0,4/0,5							
6149	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,4	0,6/0,9	12,3/16,4	65/86	0	0	0	0	0							
6149	Масло сливочное	10/10	8,3/8,3	0,1/0,1	0,1/0,1	74,8/74,8	0	0	0	0	0							
6091			19,1/21,9	12/15	48,7/58,7	397,3/501,4	0,1/0,12	0,28/0,4	2,15/2,5	262,2/337,4	1,5/1,9							
Обед																		
6017	Суп овощной на к/м/б со с/м	200/250	5,3/6,6	5,3/6,6	5,5/6,9	102/128	0,03/0,04	0,06/0,08	9,1/11,4	51/64	9,4/11,8							
6031	Гуляш из говядины	70/75	10,4/10,9	11,5/12,3	1,8/2,0	153/164	0,04/0,04	0,08/0,08	0,5/0,5	8/9	1,6/1,7							
6077	Вермишель отварная	120/150	4,3/5,4	4,6/5,2	23,7/29,6	165,9/207,4	0,05/0,06	0,02/0,02	-	5,1/6,3	0,6/0,8							
6091	Компот из смеси сухофруктов с витамином	180/200	1,2/1,4	-	23,7/28,4	122,4/136	0,02/0,02	0,02/0,02	0,7/0,8	16,5/19,8	0,5/0,64							

Хлеб ржаной	20/45	1,7/2,8	0,3/0,5	11,9/17,8	59/89	0,06/0,08	0,02/0,04	0	8,7/13	1,2/1,8
		20,4/ 24,9	18/ 20,8	45,2/87,6	556,7/674, 2	0,22/0,27	0,1/0,14	21,3/25,1	92,6/115,9	4,4/5,69
Пудинг творожный запеченный	70/80	10,6/12, 1	7,7/8,7	17,5/19,4	178,5/204	0,04/0,05	0,16/0,21	0,13/ 0,17	90,9/103,9	0,78/0,85
Кефир	150/180	4,3/5,3	5,8/6,8	6,0/7,8	80/90	0,06/0,07	0,13/0,13	1,2/1,4	160/185	0,15/0,2
		14,9/17, 4	13,5/ 15,5	23,5/27,2	258/294	0,1/0,12	0,29/0,34	1,33/1,57	250,9/ 293,8	0,93/1,05
		54,4/64, 2	43,5/5 1,3	117,4/173, 5	1212/1466	0,42/0,51	0,67/0,88	24,78/29, 17	605,7/747, 1	6,83/8,64

СРЕДА

Завтрак										
Суп	200/250	5/6,6	2,6/3,4	25,2/33,6	144/192	0,09/0,12	0,12/0,16	1,0/1,4	103,5/138	0,75/1,0
молочный с вермишелью										
Кофейный напиток	150/180	4,0/4,9	3,3/4,0	17,7/21,2	119/142	0,05/0,05	0,17/0,2	1,5/1,8	139,5/ 167,4	0,75/0,9
Хлеб пшеничный	20/30	1,2/1,8	0,6/0,9	10,3/15,4	42/63	0,02/0,03	0,01/0,02	0	4/6	0,2/0,3
		10,2/ 13,3	6,5/8,3	53,2/70,2	375/497	0,16/0,2	0,3/0,38	2,5/3,2	247/311,4	1,7/2,2
Обед										

№ 60	Суп рисовый на м/к бульоне	200/250	4.5/6.8	2.2/2.7	12.2/14.8	99/126	0.1/0.1	0.08/0.1	9.5/11.8	33/43	0.9/1.0
№ 61	Тфтели мясные	60/70	9.5/11.1	2.8/3.2	1.7/2.0	69/81	0.05/0.06	0.04/0.04	0.5/0.6	13.8/16.1	0.3/0.4
№ 62	Овощное рагу	130/160	2.9/3.5	4/5	10.1/12.5	111/136	0.1/0.1	0.1/0.1	4/5	54.6/67.2	0.8/1.0
№ 63	Компот из свежих ягод	150/180	-	-	10.4/12.4	48/58	0	-	0.2/0.2	1.5/1.8	-
№ 64	Хлеб ржаной	20/35	1.7/2.5	0.3/0.5	11.9/17.8	59/89	0.05/0.08	0.03/0.04	0	8.7/13	1.2/1.8
№ 65	Хлеб пшеничный	15/20	1.2/1.2	0.6/0.6	10.3/10.3	42/42	0.02/0.02	0.01/0.01	0	4/4	0.2/0.2
№ 66	Полдник		19.8/25.1	9.9/12	56.6/69.8	528/632	0.3/0.4	0.26/0.29	14.2/17.6	115.6/145	3.4/4.4
№ 67	Чай с сахаром и молоком	150/180	-	-	12/14.4	48/58	-	-	-	1.5/1.8	0.3/0.4
№ 68	Пирог печёный с яблоками	70/80	4.8/5.7	5.4/6.3	35.1/41.3	226/266	0.05/0.06	0.07/0.08	0.8/0.9	23/27	1.2/1.4
№ 69	Всего за день		4.8/5.7 35.3/ 44.6	5.4/6.3 22/ 26.8	47.1/55.7 172.1/ 210.9	274/314 1177/ 1443	0.05/0.06 0.5/0.7	0.07/0.08 0.7/0.8	0.8/0.9 20.5/24.7	24.5/28.8 398.1/ 496.2	1.5/1.8 8.7/10.5

ЧЕТВЕРГ

Завтрак											
№ 34	Сыр порционный	15/25	2.1/3.5	2.6/4.3	0	34/57	-	0.03/0.05	0.1/0.2	100/167	0.1/0.2
№ 34	Каша	150/200	4.2/5.6	3.0/4.0	16.0/21.4	108/144	0.09/0.12	0.14/0.18	1.1/1.4	112.5/150	0.8/1.0

0001		7.2/7.2	5.8/5.8	20.3/20.3	256/286	0.1/0.1	0.33/0.33	2.8/2.8	256/256	0.4/0.4
0002		47.5/61.3	39.9/50.8	169.3/203.6	1190/1458	0.6/0.7	0.9/1.1	30.3/35.7	680/829	11.5/14.1

ПЯТНИЦА

Завтрак

0003	Каша манная молочная жидкая	80/100	8.5/10.0	10.2/ 12.0	1.7/2.0	132/155	0.04/0.05	0.3/0.39	0.17/0.2	68/80	1.6/2.0
0008	Кофейный напиток на молоке	150/ 180	3.6/4.3	2.9/ 3.4	19.2/23.0	118/242	0.05/0.05	0.17/0.2	1.7/2.0	135/162	0.15/0.18
0009	Хлеб пшеничный	20/30	1.2/1.8	0.6/0.9	10.3/15.4	42/63	0.02/0.03	0.01/0.02	0	4.0/6.0	0.2/0.3

Обед

0013	Борщ со с/м	200/ 250	9.2/13.9	7.1/ 10.9	13.7/17.2	150/216	0.07/0.09	0.07/0.12	1.1/1.5	30.8/40.5	1.1/1.9
0054	Сосиски отварные	50/70	5.5/7.7	12/17	0.2/0.2	130/183	0.09/0.13	0.08/0.1	0	17.2/24.5	0.9/1.3
0082	Капуста тушёная	100/ 150	2.6/3	3.5/4	7.1/8.3	91/105	0.03/0.03	0.05/0.06	22.2/25.6	77/89	0.9/1.0
0092	Кисель фруктовый с витамином С	150/ 180	0.15/ 0.18	-	18.7/18.8	89/106	0.01/0.02	-	1.1/1.3	4.5/5.4	0.2/0.2
0093	Хлеб ржаной	30/45	1.7/2.5	0.3/0.5	11.9/17.8	59/89	0.05/0.08	0.03/0.04	0	8.7/13	1.2/1.8
0094	Хлеб	20/30	1.2/1.8	0.6/0.9	10.3/15.4	42/63	0.02/0.03	0.01/0.02	0	4/6	0.2/0.3

№ п/п	наименование		20.4/ 29.1	23.5/ 33.3	61.9/77.7	561/712	0.27/0.38	0.24/0.34	24.4/28.4	142.2/ 178.4	4.5/6.5
		Подник									
№ 93	Компот из сухофруктов	150/ 180	-	-	18.3/21	75/90	-	-	1.2/1.4	3/3.6	-
	Оладьи из муки с джемом	50/70	0.7/0.7	0.6/0.6	22.7/22.7	104/204	0.02/0.02	0.01/0.01	0	4/4	0.3/0.3
			0.7/0.7	0.6/0.6	41/43.7	229/295	0.02/0.02	0.01/0.01	1.2/1.4	7/7.6	0.3/0.3
№ 94	с 10.00 до 12.00		34.9/ 46.4	38/ 50.4	149.3/177	1072/1422	0.42/0.55	0.75/1.0	30.5/35.0	367.2/ 445.0	8.9/11.4
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак																		
№ 39	Каша гречневая рассыпчатая	150/200	64.5/86	3.2/4.2	25.4/33.8	159/212	0.12/0.16	0.15/0.2	1/1.4	105/140								2.4/3.2
№ 101	Какао с молоком сгущённым	150/180	2.9/3.4	3/3.6	18.5/22.1	114/137	0.02/0.02	0.12/0.14	0.3/0.4	96/115								0.6/0.7
	Хлеб пшеничный	20/30	1.2/1.8	0.6/0.9	10.3/15.4	42/63	0.02/0.03	0.01/0.02	0	4/6								0.2/0.3
	Фрукты	75/90	0.4/0.4	0.4/0.4	11.2/11.2	51/51	0.02/0.02	0.04/0.04	5.4/5.4	20.3/20.3								2.5/2.5
№ 101	Обед		68.6/91.2	6.8/16.5	54.2/71.3	365/512	0.16/0.2	0.28/0.36	1.3/1.8	205/261								3.2/4.2
№ 10	Суп вермишелевый на курином бульоне	200/250	13.3/20.1	7.8/12.2	17/22.5	188/270	0.2/0.2	0.1/0.2	4.9/6.2	42/55								2.6/3.7
№ 83	Рагу овощное с мясом	150/180	11.2/16.9	12.5/16.9	13.8/14.9	218/284	0.09/0.11	0.12/0.16	12/12.8	50/57								2.3/3.0
№ 91	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150/180	0.5/0.5	-	24/28	98/117	0.02/0.02	0.02/0.02	0.5/0.5	17/20								0.5/0.5
-	Хлеб ржаной	30/45	1.7/2.5	0.3/0.5	11.9/17.8	59/89	0.05/0.08	0.03/0.04	0	8.7/13								1.2/1.8

	Хлеб пшеничный	20/30	1.2/1.8	0.6/0.9	10.3/15.4	42/63	0.02/0.03	0.01/0.02	0	4/6	0.2/0.3
№ 97	Полдник										
	Чай с молоком, сахаром	150/ 200	2.3/2.7	1.9/2.3	15.8/18.9	92/122	0.03/0.04	0.12/0.16	1/1.4	99/132	0.8/1
№ 91	Лейные вареники с маслом	70/80	1.2/1.2	0.6/0.6	10.3/10.3	102/122	0.02/0.2	0.01/0.01	0	4/4	0.2/0.2
Итого:			3.5/3.9	2.5/2.9	26.1/29.2	224/274	0.05/0.06	0.13/0.17	1/1.4	103/136	1.0/1.2
Всего за день			100.4/ 137.3	30.9/ 50.3	168.5/ 210.3	1178/1492	0.6/0.7	0.73/1.0	25.1/28.1	450/568	13.5/17.2

ВТОРНИК

	Завтрак										
	Сыр порционный	15/15	2.1/2.1	2.6/2.6	0	34/34	-	0.03/0.03	0.1/0.1	100/100	0.1/0.1
№ 37	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	4/5.4	2.3/3	21/28	120/160	0.06/0.08	0.14/0.18	1/1.4	99/132	0.08/0.1
№ 98	Кофейный напиток на молоке	150/180	3.6/4.8	2.9/3.8	19.2/25.6	118/158	0.05/0.06	0.17/0.22	1.7/2.2	135/180	0.15/0.2

-	Хлеб пшеничный	20/30	1.2/1.8	0.6/0.9	10.3/15.4	42/63	0.02/0.03	0.01/0.02	0	4/6	0.2/0.3
Итого:			10.9/ 14.1	8.4/ 10.3	50.5/69	354/485	0.13/0.17	0.35/0.45	2.8/3.7	338/418	0.53/0.7
Обед											
№7	Борщ с мясом и со сметаной.	200/250	11/17	8/12	8/10	142/212	0.07/0.1	0.08/0.12	17/22	47/60	1.4/2.2
№ 64,84	Котлета рыбная	140/30 150/50	19.8/ 21.4	19.6/ 21	16.3/23.6	359/397	0.1/0.13	1.4/1.5	4.5/5	48.7/53.5	3.5/3.7
	Пюре картофельное										
№93	Компот из сухофруктов	150/180	-	-	10.4/12.4	48/58	-	-	0.2/0.2	1.5/1.8	-
-	Хлеб ржаной	30/45	1.7/2.5	0.3/0.5	11.9/17.8	59/89	0.05/0.08	0.03/0.04	0	8.7/13	1.2/1.8
-	Хлеб пшеничный	20/30	1.2/1.8	0.6/0.9	10.3/15.4	42/63	0.02/0.03	0.01/0.02	0	4/6	0.2/0.3
Итого:			33.7/ 42.7	28.5/ 34.4	56.9/79.2	570/719	0.24/0.34	1.5/1.7	21.7/27.2	110/134	6.3/8.0
Полдник											
№ 45,85	Пирожок печеный с капустой	140/30 150/50	24.3/ 26.4	18/21	30/33	385/434	0.08/0.18	0.4/0.7	0.4/0.6	214/238	0.9/1.1
№ 96	Чай с сахаром и молоком	150/200	-	-	12/16	48/64	-	-	-	1.5/2	0.3/0.4
Итого:			24.3/ 26.4	18/21	42/49	253/315	0.08/0.18	0.4/0.7	0.4/0.6	216/240	1.2/1.5

Всего за день		69.4/ 83.7	55/ 65.9	164.6/ 212.4	1177/1519	0.47/0.7	2.3/2.9	27.9/34.5	675/803	10.1/12.3	
СРЕДА											
Завтрак											
№ 33	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	3.8/5	2.3/3	20.9/27.8	118/158	0.04/0.06	0.01/0.1	1/1.4	103/138	0.3/0.4
№100	Чай с сахаром и молоком	150/180	4/4.9	3.3/4.4	17.7/21.3	119/142	0.05/0.05	0.17/0.19	1.5/1.8	139/167	0.8/0.9
-	Хлеб пшеничный	20/30	1.2/1.8	0.6/0.9	10.3/15.4	42/63	0.02/0.03	0.01/0.02	0	4.0/6.0	0.2/0.3
-	Фрукты	75/90	0.4/0.4	0.4/0.4	11.2/11.2	51/51	0.02/0.02	0.04/0.04	5.4/5.4	20.3/20.3	2.5/2.5
Итого:			9.0/ 11.7	6.2/8.3	48.9/64.5	379/463	0.11/0.14	0.19/0.31	2.5/3.2	246/311	1.3/1.6
Обед											
№ 9	Суп картофельный с мясом	200/250	11/17	8/12.5	12.8/16.2	180/260	0.1/0.1	0.1/0.2	9.7/12	34.5/45	1.8/2.7
№ 51	Котлета рыбная	70/80	9/9.6	3.3/3.5	11/12	109/117	0.06/0.07	0.07/0.08	0.3/0.3	37/40	0.6/0.6
№ 79	Каша гречневая	150/180	2.6/2.8	4/4.3	8.8/9.5	101/109	0.1/0.1	0.1/0.1	3.3/3.5	49.4/53.2	0.8/0.8
№ 91	Компот из свежих фруктов	150/180	0.5/0.5	-	10.4/13.1	98/118	0.01/0.02	0.01/0.02	0.5/0.5	16.5/19.8	0.5/0.5

-	Хлеб ржаной	20/35	1.7/2.5	0.3/0.5	11.9/17.8	59/89	0.05/0.08	0.03/0.04	0	8.7/13	1.2/1.8
-	Хлеб пшеничный	20/30	1.2/1.2	0.6/0.6	10.3/10.3	42/42	0.02/0.02	0.01/0.01	0	4.0/4.0	0.2/0.2
того:			26/ 33.6	16.2/ 21.4	65.2/78.9	589/725	0.34/0.39	0.32/0.45	13.8/16.3	150/175	5.1/6.6
Полдник											
№ 103	Кефир	150/200	4/5.4	3.8/5	16.2/21.6	119/158	0.05/0.06	0.2/0.3	1.4/1.8	182/242	0.1/0.2
№ 492	Сырники из творога	70/80	1.2/1.2	0.6/0.6	10.3/10.3	102/122	0.02/0.2	0.01/0.01	0	4/4	0.2/0.2
того:			5.2/7.2	4.4/5.9	26.5/37.0	221/291	0.07/0.09	0.21/0.32	1.4/1.8	186/248	0.3/0.5
того за день			40.6/ 52.9	27.2/ 36.0	151.8/ 191.6	1189/1479	0.54/0.64	0.76/1.12	23.1/26.7	602/754	9.2/11.2

ЧЕТВЕРГ

Завтрак											
-	Сыр порционный	15/25	2.1/3.5	2.6/4.3	0	34/57	-	0.03/0.05	0.1/0.2	100/167	0.1/0.2
№ 35	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	4.1/5.1	2.3/3.6	17/25.8	104/160	0.07/0.12	0.14/0.18	1/1.4	108/144	0.09/1.0
№ 97	Чай с молоком, сахаром	150/180	2.3/2.7	1.9/2.3	15.8/18.9	92/122	0.03/0.04	0.12/0.16	1.1/1.4	99/132	0.8/1.0
-	Хлеб	20/30	1.2/1.8	0.6/0.9	10.3/15.4	42/63	0.02/0.03	0.01/0.02	0	4.0/6.0	0.2/0.3

	пшеничный		9.7/ 13.1	7.4/ 11.1	43.1/60.1	372/482	0.12/0.19	0.3/0.4	2.2/3.0	311/449	1.2/2.5
Итого:											
Обед											
№308	Свекольник по-домашнему со сметаной, с мясом	200/250	4.7/5.9	8/10,1	8.6/10,7	146/183	0.07/0,09	0.09/0,11	7/8,9	55/69	1.4/1,8
№ 63	Тефтели из говядины	70/80	8.1/9.2	10.6/ 11.4	13.9/14.8	188/201	0.06/0.06	0.06/0.06	1.4/2.3	20.3/21.8	1.5/1.6
№ 74	Греча отварная рассыпчатая	130/150	7.4/7.9	5.2/5.6	32/64	113/122	0.09/0.19	0.09/0.1	-	9.8/10.5	2.1/4.2
Сб.	Огурцы свежие порционные	30/30	0.2/0.2	-	0.8/0.8	4/4	0.01/0.01	0.01/0.01	3.0/3.0	7/7	0.2/0.2
№702	Компот из кураги с витамином С	150/180	0.3/ 0.36	-	22.5/27	94.5/113.4	0.02/0.02	0.03/0.04	0.6/0.7	24/28.8	0.45/0.54
-	Хлеб ржаной	20/35	1.7/2,5	0.3/0,5	11.9/17,8	59/89	0.05/0,08	0.03/0,04	0	8.7/13	1.2/1,8
-	Хлеб пшеничный	20/30	1.2/1.2	0.6/0.6	10,3/10.3	42/42	0.02/0.02	0.01/0.01	0	4.0/4.0	0.2/0.2
Итого:			23.6/ 27.3	24.7/ 28.2	100/145.4	547/699	0.32/0.47	0.32/0.37	12.0/15.0	128.8/154	7.0/10.3
Полдние											
№102	Молоко кипячёное	200/200	6.0/ 6.0	5.2/5.2	10,0/10.0	114/114	0.08/0.08	0.32/0.32	2.8/2.8	252/252	0.2/0.2
№1091	Пирожки с	85/100	8.6// 10.1	5.2/6.1	37.5/44.1	260/306	0.1/0.1	0.13/0.16	0.12/0.14	62/73	0.9/1.0

	припущенные в домашнем соусе																			
№ 92	Кисель	150/180																		
	фруктовый с витамином С																			
-	Хлеб ржаной	20/35	1.7/2.5	0.3/0.5	11.9/17.8	59/89	0.05/0.08	0.03/0.04	0	8.7/13										
-	Хлеб пшеничный	20/30	1.2/1.8	0.6/0.9	10.3/15.4	42/63	0.02/0.03	0.01/0.01	0	4.0/6.0									1.2/1.8	
то:			17.6/ 21.0	20.8/ 23.2	52.5/68.5	534/679	0.3/0.36	0.24/0.29	23.3/27.3	102/124									0.2/0.3	
	Полдник																			4.6/5.9
1010	Чай с сахаром, лимоном	150/180	0.17/0, 2	3/3,6	10/11.9	39,5/47,3	-	-	3/3,6	11,4/13,6									0,43/0.4	
	Шарлотка с яблоками	70/80	5,5/6,3	5,6/6,5	38,2/43,6	225,4/257, 6	0,3/0.4	0,05/0.06	0	15,7/17,9									0,98/1,12	
то:			5,7/6,5	8,7/10, 1	48,2/55,5	265/305	0.3/0.4	0.05/0.06	3/3,6	27,1/31,5									1,41/1.64	
за день			28.3/ 35.8	29.4/ 34.9	142.9/ 200.5	1153/1488	0.47/0.6	0.64/0.8	33.2/37.9	404.8/524.1									8.4/10.3	