**Согласовано:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утверждаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Начальник ТО Управления Заведующий МБДОУ

Роспотребнадзора по Аллинский детский сад

Республике Бурятия «Хараасгай»

в Баргузинском районе Максимова О.Д.

Галсанов Б. Ч.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**АЛЛИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ХАРААСГАЙ»**

**Перспективное 10 – дневное меню**

**для питания детей**

**в возрасте от 3 – 7 лет**

***Неделя: первая***

***День: понедельник***

***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  ( в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | №  рец |
| Б | Ж | у |
| ***Завтрак*** | Каша пшенная, рассыпчатая | 205 | 9.06 | 6.27 | 35.8 | 301 | 0.9 | 93 |
| Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 0.03 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1.15 | 0.12 | 7.5 | 35.8 | 0 | 1 |
| ***Итого завтрак:*** | |  | ***14.7*** | ***11.38*** | ***72.14*** | ***509.7*** |  |  |
| ***2 завтрак*** | Компот из груш | 200 | ***0.08*** | ***0.06*** | ***12.04*** | ***96*** | 0.43 | 372 |
| ***обед*** | Суп с домашней лапшой | 250 | 5.35 | 5.37 | 12.42 | 139.6 | 9.2 | 85 |
| Котлета мясная | 80 | 18.92 | 23.80 | 11.64 | 311 | 0 | 282 |
| Гарнир –  Картофельное пюре | 180 | 9.7 | 5.66 | 24.7 | 166 | - | 313 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.7 | 113 | 0.4 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 |  |
| ***Итого обед:*** | |  | ***37.48*** | ***35.92*** | ***97.39*** | ***816.81*** |  |  |
| ***полдник*** | Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2.45 | 8.55 | 14.62 | 136 | - | 1 |
| Конфеты шоколадные | 40 | 0.17 | 4.76 | 49.36 | 161.2 |  |  |
| ***Итого полдник:*** | |  | ***6.9*** | ***18.11*** | ***85.98*** | ***440.9*** |  |  |
| ***Итого за 1 день*** | |  | **59.16** | **65.47** | **267.55** | **1863.41** |  |  |

***Неделя: первая***

***День: вторник***

***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  ( в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | №  рец |
| Б | Ж | у |
| ***Завтрак*** | Каша из смеси круп  (рис, геркулес) с изюмом | 205 | 9.32 | 10.43 | 40.74 | 294 | 1.22 | 177 –(2) |
| Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Бутерброд с повидлом | 55 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156 | 0.10 | 2 |
| ***Итого завтрак*** | |  | ***16.09*** | ***19.16*** | ***90.3*** | ***593.7*** |  |  |
| ***2 завтрак*** | Сок виноградный | 200 | ***0.60*** | ***0.20*** | ***32.6*** | ***136.0*** | 1.0 | 372 |
| ***обед*** | Борщ на м/к б | 250 | 9.8 | 7.2 | 13.7 | 160 | 15.6 | 62 |
| Тефтели мясные | 80 | 8.14 | 9,04 | 10.30 | 215 | 1.05 | 286 (1) |
| Гарнир - гречневый | 150 | 5.0 | 5.5 | 22.8 | 161.6 | - | 314 |
| Компот из с/фр | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.7 | 113 | 0.4 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 |  |
| ***Итого обед*** | |  | ***26.45*** | ***22.83*** | ***95.43*** | ***736.81*** |  |  |
| ***полдник*** | Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Омлет натуральный | 85 | 7.52 | 13.46 | 1.51 | 157 | 0.15 | 215 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 | 1 |
| ***Итого полдник*** | |  | ***14.87*** | ***19.33*** | ***44.44*** | ***387.91*** |  |  |
| ***Итого за 1 день*** | |  | **58.01** | **61.52** | **262.77** | **1854.42** |  |  |

***Неделя: первая***

***День: среда***

***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  ( в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | №  рец |
| Б | Ж | у |
| ***Завтрак*** | Каша рисовая, вязкая с сахаром и маслом | 210 | 3.09 | 4.07 | 36,98 | 197 | 2.37 | 168 |
| Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.30 | 0.80 | 15.6 | 65.40 | 0.11 | 3 |
| ***Итого завтрак:*** | |  | ***9.67*** | ***9.67*** | ***74.58*** | ***406.1*** |  |  |
| ***2 завтрак*** | Сок яблочный, натуральный | 200 | 0.60 | 0.20 | 32.6 | 136 | 1.00 | 399 |
| ***обед*** | Щи из свежей капусты | 250 | 6.96 | 19.54 | 23.93 | 339 | 73.86 | 67 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 80 | 20.68 | 16.57 | 3.38 | 249 | 0.01 | 278 |
| Гарнир макароны | 180 | 7.3 | 6.0 | 26.05 | 204.18 | 2.9 | 317 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.7 | 113 | 0.4 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 | 1 |
| ***Итого обед:*** | |  | ***38.45*** | ***43.4*** | ***101.99*** | ***992.39*** |  |  |
| ***полдник*** | Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| вафли | 40 | 20.5 | 11.5 | 46 | 170 | 0 | 151 |
| ***Итого полдник*** | |  | ***24.78*** | ***16.3*** | ***68*** | ***313.7*** |  |  |
| ***Итого за 1 день*** | |  | **73.5** | **69.37** | **277.17** | **1848.19** |  |  |

***Неделя: первая***

***День: четверг***

***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  ( в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | №  рец |
| Б | Ж | у |
| ***Завтрак*** | Каша манная молочная | 210 | 4.52 | 4.07 | 27.83 | 197 | 1.01 | 168 |
| Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2.45 | 9.55 | 14.62 | 136 | 0 | 1 |
| ***Итого завтрак:*** | |  | ***11.25*** | ***18.42*** | ***64.45*** | ***476.7*** |  |  |
| ***2 завтрак*** | Компот из яблок | 200 | ***0.16*** | ***0.16*** | ***1.9*** | ***97.6*** | 0.86 | 372 |
| ***обед*** | Суп картофельный с макаронами на м/к б | 250 | 10.75 | 18.35 | 17.14 | 104.75 | 33.00 | 82 |
| Рагу овощное | 155 | 3.86 | 11.21 | 11.14 | 264 | 7.79 | 137 |
| Кисель с курагой | 200 | 4.46 | 0.30 | 89.92 | 392 | 2.44 | 380 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 |  |
| ***Итого обед:*** | |  | ***22.14*** | ***30.93*** | ***139.13*** | ***847.96*** |  |  |
| ***полдник*** | Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Пирог открытый | 100 | 16.18 | 8.22 | 45.32 | 275 | 0.08 | 459 |
| ***Итого полдник:*** | |  | ***20.46*** | ***13.02*** | ***67.32*** | ***418.7*** |  |  |
| ***Итого за 1 день*** | |  | **54.01** | **62.53** | **272.8** | **1840.96** |  |  |

***Неделя: первая***

***День: пятница***

***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  ( в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | №  рец |
| Б | Ж | у |
| ***Завтрак*** | Каша молочная из смеси круп (гречневой, пшенной) с изюмом | 205 | 10.14 | 15.11 | 43.93 | 316 | 1.20 | 177  (3) |
| Какао с молоком | 180 | 3.67 | 5.19 | 15.82 | 107 | 0,02 | 397 |
| Бутерброд с сыром российским | 60 | 6.68 | 8.45 | 18.48 | 180 | 0 | 1 |
| ***Итого завтрак:*** | |  | ***20.49*** | ***28.75*** | ***78.23*** | ***603*** |  |  |
| ***2 завтрак*** | Сок натуральный | **200** | **0.60** | **0.20** | **16.3** | **96.0** | **1.00** | **399** |
| ***обед*** | Суп с рыбными консервами | 250 | 8.5 | 9.4 | 14.3 | 167.2 | 9.1 | 87 |
| Жаркое – по - домашнему | 220 | 27.53 | 8.47 | 21.95 | 265 | 8,97 | 276 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.7 | 113 | 0.4 | 376 |
| хлеб | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 | 1 |
| ***Итого обед:*** | |  | ***39.54*** | ***18.96*** | ***84.88*** | ***700.41*** |  |  |
| ***полдник*** | Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Булочка домашняя | 75 | 5.4 | 11.3 | 40.4 | 279 | - | 469 |
| ***Итого полдник:*** | |  | ***9.68*** | ***16.1*** | ***62.4*** | ***422.7*** |  |  |
| ***Итого за 1 день*** | |  | **71.31** | **64.01** | **241.81** | **1822.11** |  |  |

***Неделя: вторая***

***День: понедельник***

***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  ( в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | №  рец |
| Б | Ж | у |
| ***Завтрак*** | Суп молочный с геркулесовой крупой | 210 | 10.71 | 8.32 | 25.87 | 213 | 1.3 | 89 |
| Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 |  |
| ***Итого завтрак:*** | |  | ***18.06*** | ***14.19*** | ***68.8*** | ***443.91*** |  |  |
| ***2 завтрак*** | Сок натуральный | 200 | **0.60** | **0.20** | **32.6** | **136** | 1.00 | 399 |
| ***обед*** | Щи из свежей капусты | 250 | 6.96 | 19.54 | 23.93 | 339 | 73.86 | 67 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 160 | 12.54 | 12.72 | 11.21 | 209 | 0,61 | 288 |
| Гарнир -  перловый | 150 | 6.6 | 5.4 | 37.0 | 211.8 | 1.15 | 315 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.7 | 113 | 0.4 | 376 |
| хлеб | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 |  |
| ***Итого обед:*** | |  | ***29.61*** | ***52.94*** | ***120.77*** | ***960.01*** |  |  |
| ***полдник*** | Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Сухари сливочные | 50 | 5.8 | 3.5 | 34.8 | 199 | - |  |
| ***Итого полдник:*** | |  | ***10.08*** | ***8.3*** | ***56.8*** | ***342.7*** |  |  |
| ***Итого за 1 день*** | |  | **58.35** | **75.63** | **278.97** | **1882.62** |  |  |

***Неделя: вторая***

***День: вторник***

***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  ( в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | №  рец |
| Б | Ж | у |
| ***Завтрак*** | Каша манная молочная | 210 | 3.40 | 3.96 | 27.83 | 161 | 1.01 | 168 |
| Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Бутерброд с сыром российским | 60 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 0.11 | 3 |
| ***Итого завтрак:*** | |  | ***14.36*** | ***17.21*** | ***69.22*** | ***484.7*** |  |  |
| ***2 завтрак*** | Сок натуральный | 200 | ***0.60*** | ***0.20*** | ***32.6*** | ***136.0*** | 1.00 | 399 |
| ***обед*** | Борщ на м/к б | 250 | 9.8 | 7.2 | 13.7 | 160 | 15,6 | 62 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 10.31 | 8.15 | 2.6 | 125 | 5.6 | 277 |
| Гарнир - гречневый | 150 | 5.0 | 5.5 | 22.8 | 161.6 | - | 314 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.7 | 113 | 0.4 | 376 |
| хлеб | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 |  |
| ***Итого обед:*** | |  | ***29.22*** | ***21.94*** | ***87.73*** | ***646.81*** |  |  |
| ***полдник*** | Какао с молоком, сахаром | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 0,02 | 397 |
| Оладьи из дрожжевого теста | 125 | 9.05 | 11.37 | 49.10 | 335 | 0.44 | 449 |
| ***Итого полдник:*** | |  | ***12.72*** | ***14.56*** | ***64.92*** | ***442*** |  |  |
| ***Итого за 1 день*** | |  | **56.9** | **53.91** | **254.47** | **1709.51** |  |  |

***Неделя: вторая***

***День: среда***

***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  ( в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | №  рец |
| Б | Ж | у |
| ***Завтрак*** | Каша рисовая | 205 | 4.94 | 6.34 | 51.56 | 265 | 2.37 | 165 |
| Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Бутерброд с повидлом | 55 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156 | 0.10 | 2 |
| ***Итого завтрак:*** | |  | ***11.71*** | ***15.07*** | ***101.12*** | ***564.7*** |  |  |
| ***2 завтрак*** | Компот из яблок | 200 | **0.16** | **0.16** | ***1.9*** | ***97.6*** | 0.86 | 372 |
| ***обед*** | Суп – бульон с домашней лапшой | 250 | 6.1 | 5.4 | 14.8 | 163.2 | 5.0 | 110 |
| Биточки рыбные | 80 | 10.09 | 3.26 | 6.79 | 97 | 0.24 | 255 |
| Соус сметанный | 70 | 0.7 | 2.49 | 2.93 | 37.05 | 0.15 | 354 |
| Гарнир – картофельное пюре | 150 | 3.09 | 14.85 | 20.64 | 182.5 |  | 380 |
| Сок натуральный | 200 | 0.60 | 0.20 | 32.6 | 136.0 | 2.00 | 399 |
| хлеб | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 |  |
| ***Итого обед:*** | |  | ***26.54*** | ***37.71*** | ***103.59*** | ***831.16*** |  |  |
| ***полдник*** | Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3.88 | 3.56 | 26.15 | 141 |  | 466 |
| ***Итого полдник:*** | |  | ***9.39*** | ***8.36*** | ***54.07*** | ***284.7*** |  |  |
| ***Итого за 1 день*** | |  | **45.07** | **61.3** | **260.68** | **1778.16** |  |  |

***Неделя: вторая***

***День: четверг***

***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  ( в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | №  рец |
| Б | Ж | у |
| ***Завтрак*** | Каша молочная из круп гречневой и рисовой с маслом | 210 | 10.44 | 11.11 | 31.30 | 307 |  | 177 |
| Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Сухари сливочные | 30 | 2.55 | 3.24 | 16.8 | 119.4 |  |  |
| ***Итого завтрак:*** | |  | ***17.27*** | ***19.15*** | ***70.1*** | ***570.1*** |  |  |
| ***2 завтрак*** | Сок натуральный | 200 | ***0.60*** | ***0.20*** | ***32.6*** | ***136.0*** | 1.00 | 399 |
| ***обед*** | Суп картофельный с макаронами | 250 | 9.75 | 11.35 | 31.57 | 104.75 | 33.00 | 82 |
| Голубцы ленивые | 80 | 12.02 | 9.04 | 16.06 | 219 |  | 298 |
| Гарнир – рис отварной | 155 | 6.6 | 5.4 | 27.0 | 211.8 | 1.15 | 315 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.7 | 113 | 0.4 | 376 |
| хлеб | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 |  |
| ***Итого обед:*** | |  | ***31.88*** | ***26.88*** | ***120.46*** | ***735.76*** |  |  |
| ***полдник*** | Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Яйца отварные | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63 | - | 213 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | - | 1 |
| ***Итого полдник:*** | |  | ***11.81*** | ***16.95*** | ***36.9*** | ***342.7*** |  |  |
| ***Итого за 1 день*** | |  | **61.56** | **63.18** | **302.06** | **1784.56** |  |  |

***Неделя: вторая***

***День: пятница***

***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда  ( в гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | №  рец |
| Б | Ж | у |
| Каша пшенная | 205 | 4.59 | 4.90 | 26.32 | 168 |  | 168 |
| Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| Бутерброд с повидлом | 55 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156 | 0.10 | 2 |
| ***Итого завтрак:*** | |  | ***11.36*** | ***13.63*** | ***75.88*** | ***467.7*** |  |  |
| ***2 завтрак*** | Сок натуральный | 200 | ***0.60*** | ***0.20*** | ***32.6*** | ***136*** | 1.00 | 399 |
| ***обед*** | Щи из свежей капусты | 250 | 6.96 | 19.54 | 33.93 | 339 | 73.86 | 82 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 10.31 | 8.15 | 2.6 | 125 | 5.6 | 277 |
| Гарнир макароны | 180 | 7.3 | 6.0 | 3.2 | 224.6 | 2.9 | 317 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.7 | 113 | 0.4 | 376 |
| хлеб | 40 | 3.07 | 1.07 | 20.93 | 87.21 | 0 |  |
| ***Итого обед:*** | |  | ***28.08*** | ***34.78*** | ***88.36*** | ***888.81*** |  |  |
| ***полдник*** | Чай с молоком | 180 | 4.28 | 4.8 | 22 | 143.7 | 3 | 394 |
| печенье | 75 | 30.75 | 17.25 | 69 | 255 | 0 | 151 |
| ***Итого полдник:*** | |  | ***35.03*** | ***22.05*** | ***91*** | ***398.7*** |  |  |
| ***Итого за 1 день*** | |  | **75.07** | **70.66** | **287.84** | **1891.2** |  |  |