



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) осень-зима

I день, неделя первая	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
			Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
Завтрак						
	Каша манная на концентрированном молоке со сливочным маслом	200,00	5,18	7,39	21,25	186,76
	Хлеб пшеничный 35 гр	35,00	2,66	0,32	17,54	80,85
	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
	Итого за завтрак:	422,00	10,30	15,97	52,16	414,35
10 часов						
	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
	Итого за прием:	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Обед						
	Икра кабачковая	40,00	0,80	3,59	3,75	48,73
	Суп-пюре из разных овощей 200 гр*1	200,00	2,43	3,89	10,30	91,74
	Плов из филе индейки 230 гр	230,00	22,37	12,35	38,59	375,79
	Компот из изюма 180 гр	180,00	0,15	0,00	16,54	67,92
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Гренки из ржаного хлеба 20гр.	10,00	1,24	0,21	7,61	36,20
	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	710,00	26,99	20,04	76,79	620,38
Полдник						
	Запеканка творожная 120 гр	120,00	15,26	19,63	11,46	317,19
	Сгущенное молоко 20 гр.	20,00	1,47	1,74	11,47	65,54
	Снежок 150 гр.	150,00	3,74	4,61	15,71	119,52
	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	Итого за полдник:	315,00	22,26	26,18	50,04	560,00
	Итого за день:	1547,00	59,94	62,59	188,79	1637,40

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)

(3-7 лет) осень-зима

2 день, неделя первая	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
			Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
Завтрак						
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,27	7,07	25,75	188,60
	Хлеб пшеничный 35 гр	35,00	2,66	0,32	17,54	80,85
	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
	Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
	Итого за завтрак:	402,00	10,83	16,14	57,01	422,51
10 часов						
	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
	Итого за прием:	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Обед						
	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,00	1,18	3,13	8,05	61,55
	Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,200*1	200,00	1,69	4,68	10,96	97,33
	Птица отварная	80,00	13,86	13,11	0,52	195,20
	Картофельное пюре.	150,00	2,96	3,92	21,96	144,18
	Напиток из клюквы	200,00	0,14	0,00	15,12	64,65
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	730,00	22,47	25,32	73,33	635,31
Полдник						
	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	130,00	6,06	5,27	28,28	198,71
	Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
	Чай с молоком 180 гр	180,00	2,37	2,53	12,02	87,21
	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	Итого за полдник:	360,00	12,82	9,30	70,90	458,17
	Итого за день:	1592,00	46,52	51,16	211,04	1558,67

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) осень-зима

3 день, неделя первая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
Завтрак					
Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба1") с маслом	200,00	4,96	7,07	22,41	185,93
Хлеб пшеничный 35 гр	35,00	2,66	0,32	17,54	80,85
Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
Итого за завтрак:	422,00	10,08	15,65	53,32	413,52
10 часов					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Итого за прием:	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр	60,00	0,83	4,45	6,34	69,73
Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200,00	1,33	2,77	7,82	63,82
Рагу из овощей 150 гр	150,00	2,36	3,79	16,33	110,90
Суфле из рыбы	80,00	16,56	12,30	3,19	209,93
Напиток из шиповника 180 гр	180,00	0,43	0,00	19,63	81,00
Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:	710,00	24,15	23,79	70,03	607,78
Полдник					
Запеканка творожная 120 гр	120,00	15,26	19,63	11,46	317,19
Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40
Кефир 150 гр	150,00	4,20	4,80	6,14	83,86
Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
Итого за полдник:	315,00	21,33	24,63	42,31	509,20
Итого за день:	1547,00	55,96	64,47	175,46	1573,18

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) осень-зима

4 день, неделя первая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,56	6,17	33,81	224,43
Хлеб пшеничный 35 гр	35,00	2,66	0,32	17,54	80,85
Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0	42,1
Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
Итого за завтрак:	408,00	14,19	12,67	65,01	448,08
10 часов					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Итого за прием:	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	60,00	0,70	4,05	8,01	65,69
Уха рыбацкая 0,200 гр	200,00	8,60	4,31	11,04	126,01
Каша перловая	150,00	4,57	5,52	34,87	217,90
Гуляш из мяса говядины	80,00	11,77	11,96	3,72	187,60
Напиток из брусники 180 гр	180,00	0,09	0,00	14,53	61,15
Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:	710,00	28,37	26,32	88,89	730,75
Полдник					
Свекла тушеная в сметанном соусе 130 гр	130,00	2,19	3,17	15,80	93,43
Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
Чай с сахаром 180 гр	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34
Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
Итого за полдник:	360,00	6,58	4,67	57,03	310,02
Итого за день:	1578,00	49,54	44,06	220,73	1531,53

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) **(3-7 лет) осень-зима**

5 день, неделя первая	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
			Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
Завтрак						
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,30	5,05	29,87	199,70
	Хлеб пшеничный 35 гр	35,00	2,66	0,32	17,54	80,85
	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
	Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
	Итого за завтрак:	402,00	10,42	13,63	60,78	427,29
10 часов						
	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
	Итого за прием:	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Обед						
	Салат овощной с зеленым горошком	60,00	1,16	1,93	7,37	54,32
	Суп геркулесовый с мясом	200,00	6,04	5,73	13,00	133,66
	Капуста тушеная	150,00	2,93	4,82	13,93	108,76
	Тефтели из говядины паровые	80,00	12,17	11,17	5,60	189,15
	Компот из кураги и изюма 180 гр	180,00	0,28	0,00	17,33	71,13
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	760,00	25,22	24,13	73,95	629,42
Полдник						
	Сельдь	30,00	5,10	2,55	0,00	43,50
	Картофель отварной	100,00	1,88	3,25	16,34	109,12
	Чай с лимоном 180 гр	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56
	Хлеб пшеничный 40 гр	40,00	3,04	0,36	20,04	92,40
	Итого за полдник:	350,00	10,06	6,16	44,75	280,58
	Итого за день:	1612,00	46,10	44,32	189,28	1379,97

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) **(3-7 лет) осень-зима**

6 день, неделя вторая	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
			Пищевые вещества			
			Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
Завтрак						
	Каша пшеничная на концентрате молока со сливочным маслом	200,00	6,33	8,81	22,64	214,15
	Хлеб пшеничный 35 гр	35,00	2,66	0,32	17,54	80,85
	Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
	Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
	Итого за завтрак:	422,00	11,89	17,88	53,90	448,06
10 часов						
	Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68
	Итого за прием:	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Обед						
	Зеленый горошек	50,00	1,44	0,09	2,91	19,71
	Суп-лапша	200,00	1,96	3,40	14,82	104,19
	Гуляш из курицы	80,00	7,24	7,90	2,33	121,15
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150,00	4,72	6,32	28,99	187,90
	Компот из ягод замороженных	200,00	0,38	0,07	24,46	106,16
	Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,4
	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	720,00	18,38	18,26	90,23	611,52
Полдник						
	Запеканка из творога с рисом 120	120,00	14,75	22,15	21,55	342,31
	Сгущенное молоко 20 гр.	20,00	1,47	1,74	11,47	65,54
	Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
	Кефир 150 гр	150,00	4,20	4,80	6,14	83,86
	Итого за полдник:	315,00	22,21	28,89	50,56	549,46
	Итого за день:	1557,00	52,88	65,43	204,49	1651,72

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) осень-зима

7 день, неделя вторая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180 гр	180,00	5,27	7,07	25,75	188,60
Хлеб пшеничный 35 гр	35,00	2,66	0,32	17,54	80,85
Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0	42,10
Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
Итого за завтрак:	415,00	13,50	18,86	56,66	458,29
10 часов					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68
Итого за прием:	100	0,40	0,40	9,80	42,68
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом	50,00	0,65	2,05	5,65	38,77
Свекольник вегетарианский со сметаной	200,00	1,77	4,10	13,75	100,98
Бигус из филе индейки	230,00	20,51	9,36	14,06	230,93
Компот из кураги 180 гр.	180,00	0,53	0,00	18,47	75,30
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной 40 гр	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:	750,00	26,10	15,99	68,65	518,38
Полдник					
Омлет натуральный 130 гр	130,00	11,65	14,33	2,82	208,21
Чай с лимоном 180 гр	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56
Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
Хлеб пшеничный 40 гр.	40,00	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого за полдник:	375,00	17,33	15,99	50,43	450,67
Итого за день:	1640,00	57,33	51,24	185,54	1470,02

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) осень-зима

8 день, неделя вторая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом 180 гр.	180,00	5,57	5,65	28,95	189,25
Хлеб пшеничный 35 гр	35,00	2,66	0,32	17,54	80,85
Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
Итого за завтрак:	402,00	11,13	14,72	60,21	423,16
10 часов					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Итого за прием:	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Обед					
Салат из отв. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом, раст маслом 60гр	60,00	0,85	5,38	6,58	83,90
Щи из свежей капусты(вегетарианский) со сметаной 200 гр	200,00	1,58	2,76	8,09	64,21
Рис припущенный с овощами	130,00	2,95	6,06	23,34	166,27
Биточки (котлеты) рыбные 70 гр	70,00	9,46	1,31	5,42	93,59
Напиток из клюквы	200,00	0,14	0,00	15,12	64,65
Хлеб ржаной 40 гр.	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:	700,00	17,62	15,99	75,27	545,02
Полдник					
Суфле творожное 120 гр	120,00	14,41	22,21	16,35	360,71
Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40
Снежок 150 гр.	150,00	3,89	4,79	16,32	124,30
Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
Итого за полдник:	315,00	20,17	27,20	57,38	593,16
Итого за день:	1517,00	49,32	58,31	202,66	1604,03

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) осень-зима

9 день, неделя вторая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180 г	180,00	4,46	5,80	21,79	170,80
Хлеб пшеничный 35 гр	35,00	2,66	0,32	17,54	80,85
Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
Сыр 13 гр.	13,00	3,11	3,21	0	42,1
Кофейный напиток с молоком 180 гр.	180,00	2,42	2,48	13,31	94,38
Итого за завтрак:	415,00	12,69	17,59	52,70	440,49
10 часов					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Итого за прием:	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр	60,00	0,83	4,45	6,34	69,73
Суп гороховый со сметаной	200,00	4,02	3,06	15,82	112,70
Котлета из мяса кури 70 гр	70,00	13,34	2,81	3,67	100,97
Макаронные изделия отварные	150,00	5,89	3,48	40,93	232,12
Напиток из брусники 180 гр	180,00	0,09	0,00	14,53	61,15
Хлеб ржаной 40 гр.	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:	700,00	26,81	14,28	98,01	649,07
Полдник					
Запеканка морковная 130 гр	130,00	3,21	4,83	25,88	144,39
Чай с лимоном 180 гр	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56
Кондитерское изделие	25,00	2,60	1,30	19,20	114,50
Хлеб пшеничный (полдник)	25,00	1,79	0,20	11,40	57,75
Итого за полдник:	360,00	7,64	6,33	64,85	352,20
Итого за день:	1575,00	47,54	38,60	225,36	1484,44

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 545 "Рябинка"
СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы) (3-7 лет) осень-зима

10 день, неделя вторая Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества и витамины			Энергетическая ценность, ккал/сут
		Пищевые вещества			
		Белки, г/сут	Жиры, г/сут	Углеводы, г/сут	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180,00	5,38	6,57	20,77	182,19
Хлеб пшеничный 35 гр	35,00	2,66	0,32	17,54	80,85
Масло сливочное 7 гр	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36
Яйцо отварное	40,00	4,79	4,05	0,27	62,80
Какао с молоком 180 гр.	180,00	2,86	2,97	13,66	100,70
Итого за завтрак:	442,00	15,73	19,69	52,30	478,90
10 часов					
Сок фруктовый или фрукт в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Итого за прием:	100,00	0,40	0,40	9,80	42,68
Обед					
Кукуруза консервированная	50,00	1,17	0,22	9,30	48,80
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200,00	1,94	2,99	14,02	95,75
Запеканка капустная с говядиной 200 гр	200,00	19,26	18,79	15,68	329,94
Компот из чернослива и изюма 180 гр	180,00	0,29	0,00	21,08	86,73
Аскорбиновая кислота в третье блюдо	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной 40 гр.	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40
Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:	720,00	25,30	22,48	76,80	633,62
Полдник					
Манник (68 гр.)	68,00	7,55	9,37	44,09	312,11
Чай с молоком	200,00	2,63	2,81	13,35	96,75
Фруктовое пюре	125,00	0,56	0,11	10,13	41,00
Итого за полдник:	393,00	10,74	12,29	67,57	449,86
Итого за день:	1655,00	52,17	54,86	206,47	1605,06
Среднее значение за период:	1582,00	51,73	53,51	200,98	1549,60