

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Солнышко»
_____ Козельцева Г.И.
16.08.2023г приказ № 95 о/д

МЕНЮ

**для организации питания детей в возрасте от 1,5-3 лет, посещающих
МАДОУ «Детский сад «Солнышко»
Тамбовского района 2023/24 год.**

**Возрастная категория: 1-3 лет (Ясли)
Длительность пребывания детей в МАДОУ «Детский сад «Солнышко»: 10,5 часов.
Период: 10 дней**

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.В. 2015г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника Тутельян В.В. 2012г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 1 День 1 (Понедельник)												
Завтрак	Макаронны отварные с маслом и сахаром	150	180	3,56	4,27	4,64	5,56	20,97	25,1	135,33	162,4	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	40/5	1,54	1,84	3,46	4,15	9,75	11,7	78,0	93,6	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,9	11,9	30	43	263
ИТОГО за завтрак		334	405	5,1	6,1	8,1	9,7	39,6	48,7	243,3	299,0	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	38,0	45,5	
ИТОГО за 2-ой завтрак		150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	38,0	45,5	
Обед	Икра кабачковая	40	40	0,7	0,7	3,5	3,5	3,0	3,0	47,6	47,6	19
	Суп гороховый	180	200	4,3	4,7	3,9	4,3	17,51	19,45	105,6	117,3	
	Гренки	20	30	1,87	2,8	0,24	0,36	11,41	17,1	55,23	82,8	
	Гречка отварная	120	150	3,0	3,7	4,27	5,33	14,6	18,2	175,33	219,1	
	Бефстроганов с мясом кур	70	80	9,40	10,7	9,34	10,6	3,20	3,6	134,6	153,8	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,31	0,37	0,01	0,01	24,37	29,2	96,76	116,1	
	Хлеб ржаной	30	37	1,5	1,6	0,30	0,37	12,75	15,72	61,2	75,48	77
	ИТОГО за Обед		610	717	21,8	24,6	21,6	24,5	86,9	106,3	676,3	812,5
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	
	Огурец соленый или свежий (порционно)	30	40	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,50	6,3	8,4	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,76	3,68	0,35	0,46	16,9	22,5	82,6	110,1	
	Кисель	150	180	0	0	0	0	13,5	16,2	46,5	55,8	
ИТОГО за полдник		250	300	8,2	9,3	5,0	5,1	31,8	40,5	198,4	237,3	
ИТОГО за 1 день		1344	1602	35,1	40,9	34,7	39,3	173,5	213,7	1156,0	1394,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 1 День 2 (Вторник)												
Завтрак	Каша молочная манная	150	180	4,6	6,2	5,6	7,5	18,9	25,0	144	192	88
	Бутерброд с сыром	30/10	40/10	3,6	5,0	5,4	7,0	9,7	14,7	116	145	3
	Кофейный напиток	150	180	1,0	1,3	1,0	1,3	11,7	14	76,7	92	253
ИТОГО за завтрак		340	41,	9,2	12,5	12,0	15,8	40,3	53,8	336,7	429,0	
2-ой завтрак	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	44	44	368
ИТОГО за 2-ой завтрак		95	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	44	44	
Обед	Овощи соленые или свежие порционно	40	40	0,4	0,4	0,6	0,6	1,5	1,5	8,4	8,4	70
	Суп рыбный с пшеном	180	200	4,2	5,3	5,2	6,5	20,2	25,3	112,8	150,3	41
	Капуста тушеная	120	150	2,4	3,0	4,5	5,6	8,1	10,1	87,6	109,5	200
	Котлета мясная	60	80	7,0	9,8	5,7	8,0	5,1	7,2	99,3	139,1	161
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	21,0	23,4	81,0	90,0	241
	Хлеб ржаной	30	37	1,5	1,6	0,30	0,37	12,75	15,72	61,2	75,48	77
ИТОГО за Обед		580	687	15,5	20,5	16,3	21,1	38,7	83,2	450,3	572,8	
	Булочка «Веснушка»	700	70	3,6	5,0	6,8	9,6	23,9	33,5	129,5	177,7	274
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,9	11,9	30	43	263
	Кондитерская продукция	40	40	3,5	3,5	0	0	29,2	29,2	134,4	134,4	
ИТОГО за полдник		260	290	7,1	8,5	6,8	9,6	62,0	74,6	293,9	355,1	
ИТОГО за 1 день		1305	1118	32,2	41,9	35,1	46,5	180,8	221,4	1036,9	1400,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 1 День 3 (Среда)												
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	200	4,1	5,1	5,6	5,6	19,5	19,5	144	144	173
	Бутерброд с джемом	30/10	30/10	2,5	2,5	3,9	3,9	28,8	28,8	161	161	2
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,9	11,9	30	43	263
ИТОГО за завтрак		340	420	6,6	7,6	9,5	9,5	57,2	60,2	335	348	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,5	0,2	0,1	15,2	10,1	69	46	54
ИТОГО за 2-ой завтрак		150	180	0,8	0,5	0,2	0,1	15,2	10,1	69,	46	
Обед	Икра кабачковая	40	40	0,7	0,7	3,5	3,5	3,0	3,0	47,6	47,6	19
	Щи из свежей капусты с сметаной	180/10	200/10	2,9	3,6	4,8	7,0	6,8	8,5	94,4	118	56
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,05	4,1	5,2	14,4	18,0	113,6	142	206
	Печень говяжья по - Строгановски	60	80	8,6	11,5	34,6	46,2	2,1	2,8	72,9	97,2	102
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	21,4	23,8	81	90	241
	Хлеб ржаной	30	37	1,5	1,6	0,30	0,37	12,75	15,72	61,2	75,48	77
ИТОГО за Обед		580	687	16,5	20,9	47,3	62,2	60,5	71,8	470,7	570,3	
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	90/20	100/20	17,8	18,2	17,2	18,2	16,4	19,2	288	302	117
	Кисломолочная продукция	150	180	5,2	4,8	4,5	4,5	17,2	19,4	95,4	142,2	401
	Кондитерская продукция	40	40	3,5	3,5	0	0	29,2	29,2	134,4	134,4	
ИТОГО за полдник		300	340	26,5	26,5	21,7	22,7	62,8	67,8	517,8	578,6	
ИТОГО за 1 день		1370	1627	50,4	105,9	78,7	94,5	195,7	209,9	1392,5	1542,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 1 День 4 (Четверг)												
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	200	2,7	3,7	2,9	5,0	19,9	28,8	134,8	207,5	185
	Бутерброд с сыром	30/10	40/10	4,3	6,2	6,8	8,4	12,1	16,9	127,3	168,0	3
	Кофейный напиток	150	180	1,0	1,3	1,0	1,3	11,7	14	76,7	92	253
ИТОГО за завтрак		340	430	8,0	11,2	10,7	14,7	43,7	59,7	339,1	467,5	
2-ой завтрак	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	44	44	368
ИТОГО за 2-ой завтрак		95	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	44	44	
Обед	Овощи соленые или свежие порционно	40	40	0,4	0,4	0,6	0,6	1,5	1,5	8,4	8,4	70
	Рассольник «Ленинградский»	180	200	1,6	2,1	4,0	5,1	13,2	16,5	96,6	120,7	75
	Овощное рагу с мясом кур	120/50	150/50	2,2	2,6	4,0	4,8	10,1	12,2	86,7	104	70
	Компот из свежих фруктов	150	180	5,2	7,7	5,8	7,7	11,3	17,8	106,5	142	631
	Хлеб ржаной	30	37	1,5	1,6	0,30	0,37	12,75	15,72	61,2	75,48	77
ИТОГО за Обед		570	647	10,9	14,4	14,7	18,6	48,8	63,7	359,4	450,6	
	Рыба жареная в тесте	70	80	10,7	12,2	5,7	6,5	48,5	55,2	121,6	138,2	139
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,9	11,9	30	43	263
	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	7,5	7,5	14,6	14,6	136,0	136,0	1
ИТОГО за полдник		250	290	13,1	14,6	13,2	14,0	72,0	81,7	287,6	317,2	
ИТОГО за 1 день		1255,	1467	32,4	40,6	38,6	47,3	174,3	214,9	1030,1	1279,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 1 День 5(Пятница)												
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	4,7	6,3	6,3	8,5	16,4	21,8	140,2	187,0	93
	Печенье	40	40	3,5	3,5	0	0	29,2	29,2	134,4	134,4	
	Кисломолочная продукция	150	180	5,2	4,8	4,5	4,5	17,2	19,4	95,4	142,2	401
ИТОГО за завтрак		340	420	13,4	14,6	10,8	13,0	62,8	70,4	370	463,6	
2-ой завтрак	Напиток витаминизированный	150	180	0	0	0	0	0	0	16,8	20,2	
ИТОГО за 2-ой завтрак		150	180	0	0	0	0	0	0	16,8	20,2	
Обед	Икра кабачковая	40	40	0,7	0,7	3,5	3,5	3,0	3,0	47,6	47,6	19
	Борщ со сметаной	180/10	200/10	2,8	3,5	4,7	5,9	7,8	9,7	93,7	117	27
	Макароны отварные	150	180	3,5	5,3	4,6	6,9	20,9	31,2	135,3	203,	195
	Гуляш	70	80	4,5	6,0	5,7	7,6	1,8	2,4	123,6	164,8	152
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	21,4	23,8	81	90	241
	Хлеб ржаной	30	37	1,5	1,6	0,30	0,37	12,75	15,72	61,2	75,48	77
ИТОГО за Обед		620	717	13,4	17,5	18,8	24,3	67,7	85,9	542,4	697,9	
	Омлет с зеленым горошком	80/20	100/20	7,2	9,0	10,0	12,5	1,8	2,2	125	156	111
	Огурец соленый или свежий (порционно)	40	40	0,4	0,4	0,6	0,6	1,5	1,5	8,4	8,4	70
	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	7,5	7,5	14,6	14,6	136,0	136,0	1
	Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60,0	233
ИТОГО за полдник		320	390	10	11,8	18,1	20,6	31,4	36,3	315,9	360,4	
ИТОГО за 1 день		1430	1707	36,8	43,9	47,7	57,9	161,9	192,6	1245,1	1542,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая	№
------------	--------------------	--------------	------------------	--	--	--	--	--	----------------	---

		в грамах		Белки		Жиры		Углеводы		ценность Ккал		рецепт уры
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 2 День 1 (Понедельник)												
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	180	3,	4,5	4,2	6,4	14,6	21,9	175,3	263	186
	Бутерброд с джемом	30/4	40/10	1,5	2,3	3,4	4,3	9,7	14,6	82	110	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,9	11,9	30	43	263
ИТОГО за завтрак		334	410	4,5	6,8	7,6	10,7	33,2	48,4	287,3	416	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,5	0,2	0,1	15,2	10,1	69	46	54
ИТОГО за 2-ой завтрак		150	180	0,8	0,5	0,2	0,1	15,2	10,1	69	46	
Обед	Икра кабачковая	40	40	0,7	0,7	3,5	3,5	3,0	3,0	47,6	47,6	19
	Суп рисовый со сметаной	180/ 10	200/10	7,1	6,1	2,9	3,3	11,7	14,6	102,2	113	204
	Макаронны отварные	120	150	3,5	5,3	4,6	6,9	20,9	31,4	135,3	203,	195
	Котлета мясная	60	80	7,0	9,8	5,7	8,0	5,1	7,2	99,3	139,1	161
	Компот из чернослива	150	180	0,1	0,16	0	0	11,9	15,8	45	60	
	Хлеб ржаной	30	37	1,5	1,6	0,30	0,37	12,75	15,72	61,2	75,48	77
ИТОГО за Обед		580	687	19,9	23,7	17,	22,1	65,4	87,7	490,6	638,2	
	Пирог с повидлом	70	80	3,6	3,7	3,4	3,9	33,1	37,8	115,9	132,8	146
	Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60,0	233
	Кондитерская продукция	40	40	3,5	3,5	0	0	29,2	29,2	134,4	134,4	
ИТОГО за полдник		260	320	7,1	7,2	3,4	3,9	75,8	85,	296,8	327,2	
ИТОГО за 1 день		1324	1597	32,3	38,2	28,2	36,8	189,6	231,2	1143,7	1427,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 2 День 2 (Вторник)												
Завтрак	Каша молочная манная	150	180	4,6	6,2	5,6	7,5	18,9	25,0	144	192	88
	Бутерброд с сыром	30/10	40/10	4,3	6,2	6,8	8,4	12,1	16,9	127,3	168,0	3
	Кофейный напиток	150	180	1,0	1,3	1,0	1,3	11,7	14	76,7	92	253
ИТОГО за завтрак		340	410	9,9	13,7	13,4	17,2	42,7	55,9	348	268	
2-ой завтрак	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	44	44	368
ИТОГО за 2-ой завтрак		95	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	44	44	
Обед	Овощи соленые или свежие порционно	40	40	0,4	0,4	0,6	0,6	1,5	1,5	8,4	8,4	70
	Суп овощной со сметаной и зеленым горошком	180/10 /20	200/10 /20	3,4	4,3	0,5	0,6	8,3	10,4	62	77,5	4
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,05	4,1	5,2	14,4	18,0	113,6	142	206
	Тефтели мясные	60	80	5,9	7,8	6,3	8,4	7,3	9,7	108	144	28
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	21,4	23,8	81	90	241
	Хлеб ржаной	30	37	1,5	1,6	0,30	0,37	12,75	15,72	61,2	75,48	77
ИТОГО за Обед		630	717	14,0	17,5	11,2	15,2	65,7	79,2	434,2	537,4	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	800/10	100/10	4,7	6,2	5,4	7,2	1,9	2,5	75	100	56
	Какао с молоком	150	180	1	1,2	1,0	1,3	10,8	13,0	75	90	248
	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	7,5	7,5	14,6	14,6	136,0	136,0	1
ИТОГО за полдник		250	320	8,1	9,8	13,9	16,0	27,3	30,1	286	326	
ИТОГО за 1 день		1315	1547	32,4	41,4	39,1	48,4	145,5	174,9	243,8	1175,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 2 День 3 (Среда)												
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	200	6,7	6,7	10,4	10,4	25,8	25,8	224,9	224,9	311
	Бутерброд с маслом	30/4	40/5	1,54	1,54	3,46	3,5	9,75	9,75	78,0	78,0	
	Чай с молоком	150	180	3,12	3,12	3,22	3,2	18,7	18,7	113,	113,	
ИТОГО за завтрак		334	445	11,3	13,5	17,2	20,5	54,3	62,5	415,9	523,6	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,5	0,2	0,1	15,2	10,1	69	46	54
ИТОГО за 2-ой завтрак		150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	15,2	18,2	69,0	82,8	
Обед	Икра кабачковая	40	40	0,7	0,7	3,5	3,5	3,0	3,0	47,6	47,6	19
	Суп вермишелевый с картофелем	180	200	1,6	2,6	1,7	2,8	10,2	17,1	62,8	104,7	82
	Каша гречневая	120	150	2,4	2,4	3,9	3,9	18,9	18,9	120	120	
	Гуляш	70	80	18,7	18,7	14,2	14,2	5,6	5,6	225,6	225,6	
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,1	0,16	0	0	11,9	15,8	45	60	
	Хлеб ржаной	30	37	1,5	1,6	0,30	0,37	12,75	15,72	61,2	75,48	77
ИТОГО за Обед		590	707	25,3	26,2	23,6	24,8	62,4	76,2	562,2	633,4	
	Сырники со сгущенным молоком	90/20	100/20	6,3	11,2	7,2	12,6	22,6	40,2	281,1	298,3	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,9	11,9	30	43	263
	Кондитерская продукция	40	40	3,5	3,5	0	0	29,2	29,2	134,4	134,4	
ИТОГО за полдник		300	340	9,8	14,7	7,2	12,6	60,7	81,3	445,6	475,7	
ИТОГО за 1 день		1374	1602	47,2	55,3	48,2	58,1	192,6	238,2	1492,7	1715,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 2 День 4 (Четверг)												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,3	5,7	4,9	6,6	13,7	18,2	117	156	43
	Бутерброд с сыром	30/10	40/10	4,3	6,2	6,8	8,4	12,1	16,9	127,3	168,0	3
	Какао с молоком	150	180	1	1,2	1,0	1,3	10,8	13,0	75	90	248
ИТОГО за завтрак		340	450	6,6	13,1	12,7	16,3	36,6	48,1	317,3	414	
2-ой завтрак	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	44	44	368
ИТОГО за 2-ой завтрак		95	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	44	44	
Обед	Овощи соленые или свежие порционно	40	40	0,4	0,4	0,6	0,6	1,5	1,5	8,4	8,4	70
	Суп крестьянский с крупой, сметной	180/10	200/10	1,8	2,4	2,3	3,1	9,8	19,7	79,8	106	204
	Жаркое по Домашнему с мясом кур	120/50	150/50	8,2		7,4		8,6		136,		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	21,4	23,8	81	90	241
	Хлеб ржаной	30	37	1,5	1,6	0,30	0,37	12,75	15,72	61,2	75,48	77
ИТОГО за Обед		600	677	12,3	13,0	10,6	11,5	54,1	69,4	366,4	411,9	
	Пирожок с начинкой из вареного сгущенного молока	60	80	7,6	10,2	4,7	6,3	21,1	28,2	167,4	223,2	454
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,9	11,9	30	43	263
ИТОГО за полдник		210	260	7,6	10,2	4,7	6,3	30,	40,1	197,4	266,2	
ИТОГО за 1 день		1245	1487	26,9	36,7	28	34,1	130,5	167,4	925,1	1136,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 2 День 5(Пятница)												
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	4,7	6,3	6,3	8,5	16,4	21,8	140,2	187,0	93
	Печенье	40	40	3,5	3,5	0	0	29,2	29,2	134,4	134,4	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,0	1,3	1,0	1,3	11,7	14	76,7	92	253
ИТОГО за завтрак		340	420	9,2	11,1	7,3	9,8	57,3	65,0	351,3	413,4	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	15,2	18,2	69	82	54
ИТОГО за 2-ой завтрак		150	180	0,8	0,9	0,2	0,2	15,2	18,2	69	82	
Обед	Икра кабачковая	40	40	0,7	0,7	3,5	3,5	3,0	3,0	47,6	47,6	19
	Щи из свежей капусты со сметаной	180/10	200/10	2,9	3,6	4,8	7,0	6,8	8,5	94,4	118	56
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,05	4,1	5,2	14,4	18,0	113,6	142	206
	Котлета рыбная	70	70	9,5	14,6	0,54	2,6	10,6	10,6	125,2	125,2	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	21,4	23,8	81	90	241
	Хлеб ржаной	30	37	1,5	1,6	0,30	0,37	12,75	15,72	61,2	75,48	77
ИТОГО за Обед		590	697	17,4	23,9	13,2	18,7	69,0	79,6	421,0	598,3	
	Оладьи со сгущенным молоком	80/20	100/20	3,3		3,4		26,0		146,5		449
	Кисломолочная продукция	150	180	5,2	4,8	4,5	4,5	17,2	19,4	95,4	142,2	401
ИТОГО за полдник		250	300	8,5	8,9	7,9	8,7	43,2	51,9	241,9	325,3	
ИТОГО за 1 день		1330	1597	35,9	44,8	28,6	37,4	184,7	214,7	1083,2	1419,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая
------------	--------------------	--------------	------------------	--	--	--	--	--	----------------

