

Утверждено:  
 приказом МБОУ "ЦО с. Уэлькаль"  
 от 30.08.2024 № 01-05/178-од

Перспективное двухнедельное меню для питания обучающихся дошкольной группы  
 в МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на 2024-2025 учебный год  
 (весенне-летний период)

Меню составлено с использованием лицензионной программы П.С.Батищева «Детский сад - Школа:Питание»  
 согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ  
 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

### Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4,3	5,1	22,2	145,9	8/4
	Какао со сгущённым молоком	180	2,3	2,5	15,9	90	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		<b>400</b>	<b>8,95</b>	<b>16,04</b>	<b>52,92</b>	<b>381,06</b>	
Второй завтрак	Пюре овощное	100	2	3,5	7,8	75	12
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>2</b>	<b>3,5</b>	<b>7,8</b>	<b>75</b>	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	1,1	0,06	6	28,01	28
	Суп рыбный	180	6,18	6,72	11,46	133,8	87
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	139,7	315
	Биточки паровые рыбные	70	6,6	7,9	9,05	150,27	56
	Соус томатный	30	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,16	29,2	72	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		<b>720</b>	<b>22,9</b>	<b>22,17</b>	<b>124,68</b>	<b>691,02</b>	
Полдник	Чай с сахаром	180	4,8	2,75	11,34	44,35	136
	Коржик молочный	70	4,79	8,22	47,49	283,16	279
итого за полдник		<b>250</b>	<b>9,59</b>	<b>10,97</b>	<b>58,83</b>	<b>327,51</b>	
Ужин	Макароны отварные с маслом	130	5,49	4,21	26,37	165,48	205
	Тефтели из мяса (говядины или оленины) с рисом	70	6,7	11,43	8,4	167,4	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	78	195
итого за ужин		<b>410</b>	<b>15,73</b>	<b>17,32</b>	<b>63,75</b>	<b>481,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>59,17</b>	<b>70</b>	<b>307,98</b>	<b>1955,97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	4	8,2	21,3	215	132
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		<b>400</b>	<b>13,35</b>	<b>19,7</b>	<b>49,12</b>	<b>409,44</b>	
Второй завтрак	Яблоки фаршированные творогом	100	9,57	0,98	27,43	154,54	537
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>9,57</b>	<b>0,98</b>	<b>27,43</b>	<b>154,54</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,48	2,58	3,12	41,8	10
	Суп гороховый с картофелем	180	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,81	5,8	28,6	198	123
	Оладьи из печени	70	8,6	7,14	5,04	134,4	34/8
	Соус молочный	30	1,18	0,94	1,53	26,9	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	180	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		<b>720</b>	<b>24,69</b>	<b>18,84</b>	<b>110,97</b>	<b>797,48</b>	
Полдник	Молоко стерилизованное	180	4,03	4,61	5,88	80,64	131
	Булочка сдобная	70	2,5	6,02	27,02	137,48	260
итого за полдник		<b>250</b>	<b>6,53</b>	<b>10,63</b>	<b>32,9</b>	<b>218,12</b>	
Ужин	Икра кабачковая с растит маслом	50	1,43	3,08	4,01	49,65	6
	Омлет	180	9,6	20,48	2,1	261,36	215
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
итого за ужин		<b>540</b>	<b>20,71</b>	<b>26,9</b>	<b>43,67</b>	<b>474,79</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2010</b>	<b>74,85</b>	<b>77,05</b>	<b>264,09</b>	<b>2054,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	3,15	3,81	19,63	99,3	94
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		<b>400</b>	<b>12,5</b>	<b>15,31</b>	<b>47,45</b>	<b>293,74</b>	
Второй завтрак	Морковь тушеная с черносливом, курагой или яблоками	100	1,71	3,78	23,07	133,1	320
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>1,71</b>	<b>3,78</b>	<b>23,07</b>	<b>133,1</b>	
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,46	4	8,52	76	128
	Макароны отварные с маслом	150	5,49	4,21	26,37	165,48	205
	Гуляш из отварного мяса	70	9,18	11,75	2,02	154,7	260
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,16	29,2	72	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		<b>690</b>	<b>21,51</b>	<b>23,15</b>	<b>96,93</b>	<b>639,08</b>	
Полдник	Молоко стерилизованное	180	4,03	4,6	5,9	80,64	131
	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
итого за полдник		<b>230</b>	<b>7,38</b>	<b>8,38</b>	<b>41,93</b>	<b>272,14</b>	
Ужин	Рис отварной	130	3,64	5,37	36,69	139,7	315
	Курица отварная	70	7,12	6,84	0	122,72	110
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за ужин		<b>410</b>	<b>20,04</b>	<b>15,51</b>	<b>64,45</b>	<b>382,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1830</b>	<b>63,14</b>	<b>66,13</b>	<b>273,83</b>	<b>1720,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	180	4,82	5,08	12,28	132,4	94
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		<b>400</b>	<b>14,17</b>	<b>16,58</b>	<b>40,1</b>	<b>326,84</b>	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные изюмом	100	0,48	0,38	20,62	87,4	492
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>20,62</b>	<b>87,4</b>	
Обед	Помидоры в собственном соку	50	0,9	3,45	6,7	59,5	27/1
	Рассольник ленинградский	180	1,68	4,1	9,41	96,6	76
	Пюре из гороха с маслом	150	14,26	4,39	28,39	210	423
	Котлета мясная рубленая паровая	70	7,19	4,13	3,8	87,53	101
	Соус томатный	30	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Напиток плодово-ягодный	180	2,4	2	24,4	142	118
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		<b>720</b>	<b>31,41</b>	<b>20,03</b>	<b>104,98</b>	<b>762,87</b>	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	78	195
	Ватрушка творожная	70	9,5	17,64	22,54	286,72	175
итого за полдник		<b>250</b>	<b>10,76</b>	<b>19,08</b>	<b>36,76</b>	<b>364,72</b>	
Ужин	Пудинг манный (варенный на пару)	150	6,36	5,43	14,47	118,68	197а
	Варенье	40	0,48	0,16	22,32	147,4	бн
	Чай с сахаром	180	1,27	3,22	24,44	14,6	136
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
	Яйцо отварное	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	1/6
итого за ужин		<b>510</b>	<b>13,61</b>	<b>13,45</b>	<b>71,33</b>	<b>387,68</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1980</b>	<b>70,43</b>	<b>69,52</b>	<b>273,79</b>	<b>1929,51</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	7,4	7,48	36,5	243	270
	Какао со сгущённым молоком	180	2,3	2,5	15,9	90	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		<b>400</b>	<b>12,05</b>	<b>18,42</b>	<b>67,22</b>	<b>478,16</b>	
Второй завтрак	Пюре из зеленого горошка	100	3,2	2,47	7	62,67	29/3
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>2,47</b>	<b>7</b>	<b>62,67</b>	
обед	Салат из капусты и моркови	50	0,8	6,05	1,5	67	13
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,8	2,8	12	78	20/2
	Картофельное пюре	150	3,15	4,2	22,35	135	3/3
	Курица отварная	70	13,58	9,94	0	162,72	110
	Соус молочный	30	1,18	0,94	1,53	26,9	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	180	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		<b>720</b>	<b>25,97</b>	<b>24,47</b>	<b>99,66</b>	<b>765,22</b>	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	78	195
	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
итого за полдник		<b>230</b>	<b>4,61</b>	<b>5,22</b>	<b>50,25</b>	<b>269,5</b>	
Ужин	Блины с маслом	150	1,73	5,2	11,13	200,66	245
	Молоко сгущеное	40	5	8,78	22,26	168,42	59
	Чай с сахаром	180	1,27	3,22	24,44	14,6	95
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за ужин		<b>470</b>	<b>8,4</b>	<b>17,6</b>	<b>67,63</b>	<b>427,68</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1920</b>	<b>54,23</b>	<b>68,18</b>	<b>291,76</b>	<b>2003,23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	180	4,82	5,08	12,28	132,4	94
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		<b>400</b>	<b>14,17</b>	<b>16,58</b>	<b>40,1</b>	326,84	
Второй завтрак	Суфле из моркови с творогом	100	6,06	5,36	9,95	112,1	159
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>6,06</b>	<b>5,36</b>	<b>9,95</b>	<b>112,1</b>	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами зеленым горошком	50	0,9	3,1	4,45	49,5	71
	Суп "Крестьянский" с крупой	180	1,7	4,08	11,64	121,25	160
	Рис отварной	150	3,64	6,37	36,69	189,7	315
	Котлета или биточки рыбные	70	6,6	7,9	9,05	150,27	56
	Соус томатный	30	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	20	72	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		<b>720</b>	<b>18,22</b>	<b>23,41</b>	<b>114,11</b>	<b>749,96</b>	
Полдник	Какао с молоком	180	2,07	2,25	14,31	81	545
	Булочка сдобная	70	3,7	6,02	29,82	158,1	260
итого за полдник		<b>250</b>	<b>5,77</b>	<b>8,27</b>	<b>44,13</b>	<b>239,1</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	4,35	10,8	16,8	410	186
	Огурец консервированный	50	1,4	0	0,65	8,05	б/н
	Чай с молоком и сахаром	180	5,22	3,3	14,04	53,22	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за ужин		<b>440</b>	<b>13,25</b>	<b>14,34</b>	<b>46,25</b>	<b>541,77</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1910</b>	<b>57,47</b>	<b>67,96</b>	<b>254,54</b>	<b>1969,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Вторник							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	180	3,87	5,6	18,24	147,6	93
	Какао со сгущённым молоком	180	2,3	2,5	15,9	90	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		<b>400</b>	<b>8,52</b>	<b>16,54</b>	<b>48,96</b>	<b>382,76</b>	
Второй завтрак	Пюре из яблок	100	5,25	2,7	10,05	85,5	428
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>5,25</b>	<b>2,7</b>	<b>10,05</b>	<b>85,5</b>	
Обед	Винегрет овощной	50	1,3	8,15	5,7	101,5	72(1)
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,36	3,86	5,34	61,6	128
	Пюре из гороха с маслом	150	14,26	4,39	28,39	210	423
	Сердце в соусе	70	9,01	9,38	2,87	163,8	408
	Кисель из варенья, повидла., джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		<b>710</b>	<b>31,39</b>	<b>26,32</b>	<b>104,58</b>	<b>832,5</b>	
Полдник	Молоко стерилизованное	180	4,03	4,6	5,9	80,64	131
	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
итого за полдник		<b>230</b>	<b>7,38</b>	<b>8,38</b>	<b>41,93</b>	<b>272,14</b>	
Ужин	Омлет	180	9,6	20,48	2,1	261,36	215
	Икра кабачковая	50	1,43	3,08	4,01	49,65	6
	Чай с сахаром	180	1,27	3,22	24,44	14,6	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
итого за ужин		<b>560</b>	<b>14,58</b>	<b>27,02</b>	<b>45,31</b>	<b>396,11</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2000</b>	<b>67,12</b>	<b>80,96</b>	<b>250,83</b>	<b>1969,01</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Среда							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (рис и пшено)	180	3,2	4,01	11,4	102	134
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		<b>400</b>	<b>12,55</b>	<b>15,51</b>	<b>39,22</b>	<b>296,44</b>	
Второй завтрак	Пюре овощное	100	1,9	3,33	7,41	71,25	12
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,33</b>	<b>7,41</b>	<b>71,25</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,48	2,58	3,12	41,8	10
	Суп картофельный с клёцками	180	0,76	2,08	7,02	35,6	146
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,81	5,8	28,6	198	123
	Мясо тушеное	70	5,87	7,47	2,73	142,6	260
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Напиток плодово-ягодный	180	2,4	2	24,4	142	118
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,48	29,52	141	114
итого за обед		<b>720</b>	<b>19,5</b>	<b>21,53</b>	<b>97,47</b>	<b>720,68</b>	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,6	15,8	80	195
	Коржик молочный	50	3,42	5,87	33,92	202,26	279
итого за полдник		<b>230</b>	<b>4,82</b>	<b>7,47</b>	<b>50</b>	<b>282,26</b>	
Ужин	Рис отварной	130	3,64	5,37	36,69	139,7	315
	Курица отварная	70	7,12	6,84	0	122,72	110
	Огурец консервированный	50	0,84	0	0,39	4,83	б/н
	Чай с сахаром	180	1,27	3,22	24,44	14,6	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за ужин		<b>460</b>	<b>15,15</b>	<b>15,67</b>	<b>76,28</b>	<b>352,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1910</b>	<b>53,92</b>	<b>63,51</b>	<b>270,1</b>	<b>1722,98</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,22	5,08	16,84	92,4	94
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итго за завтрак		<b>400</b>	<b>13,57</b>	<b>16,58</b>	<b>44,66</b>	<b>286,84</b>	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные творогом	100	10,07	1,03	28,87	162,67	373
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>10,07</b>	<b>1,03</b>	<b>28,87</b>	<b>162,67</b>	
Обед	Огурцы (свежий или соленый)	50	1,4	0	0,65	8,05	б/н
	Суп гороховый с картофелем	180	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Макароны отварные с маслом	150	5,49	4,21	26,37	165,48	205
	Котлета мясная рубленая паровая	70	7,19	4,13	3,8	87,53	101
	Соус томатный	30	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	20	72	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		<b>720</b>	<b>23,62</b>	<b>12,14</b>	<b>93,5</b>	<b>601,08</b>	
Полдник	Молоко стерилизованное	180	4,03	4,6	5,9	80,64	131
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	70	8,3	3,06	48,78	255,58	289
итого за полдник		<b>250</b>	<b>12,33</b>	<b>7,66</b>	<b>54,68</b>	<b>336,22</b>	
	Оладьи с вареньем	150	3,2	7,39	23,51	169,69	556
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
итого за ужин		<b>330</b>	<b>9,96</b>	<b>13,47</b>	<b>47,83</b>	<b>348,69</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1800</b>	<b>69,55</b>	<b>50,88</b>	<b>269,54</b>	<b>1735,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Пятница							
Завтрак	Каша манная молочная	180	4	8,2	21,3	215	132
	Чай с сахаром	180	7	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		<b>400</b>	<b>13,35</b>	<b>19,7</b>	<b>49,12</b>	<b>409,44</b>	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,36	0,35	35,68	142,67	372
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	<b>35,68</b>	<b>142,67</b>	
обед	Салат из капусты и моркови	50	0,8	5,05	6,5	104,5	13
	Суп картофельный с макаронами	180	1,8	1,2	12,2	64	18/2
	Картофельное пюре	150	3,15	4,2	22,35	135	3/3
	Курица тушённая в соусе с томатом	70	13,58	9,94	0	162,72	179
	Кисель из варенья, повидла., джема	180	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		<b>690</b>	<b>24,79</b>	<b>20,93</b>	<b>103,33</b>	<b>761,82</b>	
Полдник	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	537
	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,78	36,03	191,5	451
итого за полдник		<b>230</b>	<b>4,35</b>	<b>3,98</b>	<b>56,23</b>	<b>283,5</b>	
Ужин	Твороженная запеканка с изюмом	150	21,4	14,58	17,72	290,27	80
	Молоко сгущеное	40	5	8,78	22,26	168,42	59
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	78	195
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,04	9,8	44	458
итого за ужин		<b>470</b>	<b>28,06</b>	<b>24,84</b>	<b>64</b>	<b>580,69</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1890</b>	<b>70,91</b>	<b>69,8</b>	<b>308,36</b>	<b>2178,12</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>640,79</b>	<b>683,99</b>	<b>2764,82</b>	<b>19238,72</b>	
<b>Среднее значение</b>			<b>64,079</b>	<b>68,399</b>	<b>276,482</b>	<b>1923,872</b>	