

Утверждаю

Заведующий

МКДОУ «Светлоярский д/с №3»

О.А.Юдичева

12.01.2026г.



Примерное 10 – дневное меню

**для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,
посещающих МКДОУ «Светлоярский детский сад №3»
Светлоярского муниципального района Волгоградской области
с 10,5 часовым пребыванием
(зима)**

2026 год.

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет, посещающих муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Светлоярский детский сад №3» Светлоярского муниципального района Волгоградской области с 9-10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2020г Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 9-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением №17. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов детского питания. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов.

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи соответствуют Приложению №9.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (приложение №11).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускаются использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объёмы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиНом 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическ ая ценность (ккал)		Витамин С		№ реце пту ры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
1 день														
1завтрак	Макароны отварные с сахаром,сливочным мас.	120	130	3,5	4,0	3,2	4,0	28,6	37,3	165	229,2	0	0	№14
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
	Чай с сахаром, лимоном	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 69
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	30.3	30.3	10.0	10.0	
	Итого за приём пищи	400	470	6.2	3.12	4.3	5.6	68.2	85.3	334.5	342.6			
обед	Суп крестьянский со сметаной	180	200	6.0	8.2	3.10	3.5	21.6	29.7	152	207	0.4	0.6	№35
	Котлета мясная	70	80	9,12	14.97	9.65	15.4 4	2.79	5.74	164.51	221.87			№20
	Рис отварной с маслом сливочным	120	130	2.83	3.2	4.44	6.87	30.9 6	34.8 6	166.6	205.24			№76
	Соус томатный	30	30	0.3	0.3	1.26	1.26	2.4	2.4	22.35	22.35			№74
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,05	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1.9	2,6	0,3	0,5	13.3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		610	720	22.6	32.54	19.65	28.77	103.45	131.2	694.56	900.13			
полдник	Каша манная молочная	150	200	6,0	8,4	8,0	9,7	23,6	32,1	179.68	234,0	0,4	0,5	№8
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№69
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
Итого за приём пищи		330	440	12.25	15.8	13.3	15.7	57.4	75.9	249.9	330.7			
Итого за день		1340	1630	41.05	51.46	37.25	50.07	229.05	292.4	1278.96	1673.43			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическ ая ценность (ккал)		Витамин С		№ реце пту ры	
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г		
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л						
2 день															
1 завтрак	Каша «Геркулесовая» молочная	150	200	5.3	6.4	8.2	9.7	18	22.3	182.11	239.3	0,16	0,22	№40	
	Чай с сахаром,лимоном	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1	0,15	0,18	№ 16	
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,4	0,8	0,4	0,8	9,8	19,6	58,5	117	10,0	20,0		
	Итого за приём пищи	430	540	8	10.28	9.5	11.7	57.6	80.1	351.61	352.7				
обед	Щи на со сметаной	180/ 5	200/ 10	1,36	1,7	3,86	4,8	5,34	6,67	67,6	98,8	16,2	20,0	№67	
	Бефстроганов из говядины в томатном соусе	70	80	13	21	14	15.7	4.5	5.2	202.7	239.5			№13	
	Гречка	120	140	4,2	4,7	4,0	5,0	25,4	28,6	166,7	205,0	0,68	0,85	№ 43	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77				
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6				
Итого за приём пищи		585	705	22.91	33.27	22.96	27.3	80.94	98.97	626	786.97	17.72	21.7		
полдник	Крендель на сахаре	60	70	4.7	5.8	6.4	8.9	36	48.4	21.7	256.2			№54	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7	3,0	2.04	2.31	14.7 4	15.7 1	82.6	90.2			№9	
Итого за приём пищи		210	270	4.12	5.88	6.4	8.9	50.0	66.2	284.3	346.9				
Итого за день		122 0	151 0	35.03	49.95	38.5	47.9	188.54	245	1240.2	1586.57				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическ ая ценность (ккал)		Витамин С		№ реце пту ры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
3 день														
1 завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5.3	6.4	8.2	9.7	18.0	22.3	177.54	256.9	0,2	0,2	№ 17
	Чай с сахаром	150	200	0.05	0,08	-	-	14.5	17.8	61.2	79.1	0.15	0.18	№69
	Булка с маслом	30/ 6	40/ 7	2,3	3,7	5	6	21	28	154.9	178.18	0	0	№ 3
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	58.5	58.5	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		436	547	8.05	10.58	13.2	15.7	63.3	77.9	452.14	572.68			
обед	Суп гороховый	180	200	6.0	8.2	3.10	3.5	21.6	29.7	119.1	153.57	6.7	8.4	№4
	Рыба тушеная с овощами	80	90	11.5	12.0	4.5	6.0	3.0	4.0	118	122.4	2,59	3,0	№31
	Картофельное пюре	140	150	4,3	4,5	5,3	6,1	26,6	29,0	186,0	189,3	3,1	3,7	№21
	Капуста квашеная с растительным масло	30	40	0,02	0,03	2	2	0,96	1.28	3,3	4,4			
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		640	760	26.1 7	30.6	16	19.3	97.8 6	122.48	615.5	713.34			
полдник	Ватрушка с повидлом	90	100	4.7	5.8	6.4	8.9	36.0	48.4	201.7	296.2	0	0	№33
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 69
Итого за приём пищи		240	300	4.85	6.0	6.4	8.9	66.3	82.2	262.9	375.3			
Итого за день		131 6	160 7	39.07	47.18	35.6	43.9	227.46	282.58	1330.54	1661.32			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическ ая ценность (ккал)		Витамин С		№ реце пту ры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
4 день														
1 завтрак	Вермишель молочная	150	200	5.06	6.1	7.81	9.33	21.29	30.51	179.86	235.9	0.67	0.9	№73
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 69
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	58.5	58.5	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		436	547	7.76	9.58	8.71	10.53	60.89	78.15	377.3	477.5			
обед	Суп с клёцками на курином бульоне со сметаной	180	200	6.0	8.2	3.1	4.6	15.0	18.8	135.0	197.0	0.4	0.6	№53
	Картофель тушенный с курами	170	190	9.65	9.66	12.91	15.27	17.94	17.95	277.65	299.7	3.1	3.7	№72
	Капуста квашеная с растительным масло	30	40	0,02	0,03	2	2	0,96	1.28	3,3	4,4			
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,05	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		590	710	20.02	23.76	19.3	23.57	79.6	96.53	601.75	740.37			
полдник	Омлет	80	80	6.4	6.4	8.5	8.5	2.66	2.66	189.14	189.14			№15
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7	3,0	2.04	2.31	14.74	15.71	82.6	90.2			№9
Итого за приём пищи		230	290	11.35	12.5	9,9	10.6	34.1	38.23	349.74	383.34			
Итого за день		1256	1547	39.13	45.84	37.91	44.7	174.59	212.91	1329.3	1601.89			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
5 день														
1 завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	6.0	7.68	8.0	9.7	23.6	32.1	195.44	206.0	0.4	0.5	№23
	Чай с сахаром, лимоном	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1	0,15	0,18	№ 16
	Булка с маслом	30/6	40 /7	4,9	6,76	7,08	10,1 9	20,0	25,0 1	154,9	178,18	0,02	0,04	№18
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	30.3	30.3	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		436	547	11.35	14.9 2	15.48	29.2	67.9	84.7 1	441.84	493.58			.
обед	Суп рисовый на курином бульоне со сметаной	180	200	1.72	2.69	2.75	4.51	13.1 6	20.3 3	155.2	181.49	0.4	0.6	№24
	Гуляш из кур	70	80	13.0	21.0	14.0	16.7	2,56	5,2	202.7	239.5			№65
	Вермишель со сливочным маслом	120	130	3,5	4,0	3,2	4,0	23,8	27,8	170,4	225,84			№14
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		580	690	22.57	33.56	20.07	26.91	85.22	111. 83	717.74	890.5			
полдник	Булочка «Домашняя»	60	90	4,7	5,8	6,4	8,9	36.0	48.4	201,7	256.7			№62
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 16
Итого за приём пищи		240	300	5.43	6.66	7.41	10.0	55.73	72.28	241.79	279.28			
Итого за день		122 6	150 7	39.35	55.14	42.96	66.11	208.85	268.28	1401.37	1663.36			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическ ая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп туры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
6 день														
1 завтрак	Макароны отварные с сливочным маслом,сахаром	120	130	3,5	4,0	3,2	4,0	28,6	37,3	165	229,2	0	0	№14
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 16
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9,8	30.3	30.3	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		400	470	6.2	7.48	4.5	5.6	68.2	85.3	334.5	442.6			
обед	Суп рыбный из консерв со сметаной	180	200	9,65	10,0 9	2,56	4,98	15,0	18,0	162,4	186,8	4,8	8,02	№19
	Плов с мясом	150	180	10,5 5	16,83	9,83	16,2 3	23,0 6	31,3 4	224.3	339,98	0,57	1,05	№68
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		540	660	24.55	32.79	12.51	22.91	83.76	107.84	578.8	770.45			
полдник	Каша манная молоч.	150	200	6,0	8,4	8,0	9,7	23,6	32,1	166.7	205,0	0,4	0,5	№43
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14,5	17,8	61,2	79,1			№ 16
Итого за приём пищи		330	440	12.2 5	15.8	13.3	15.7	57.4	75.9	305.9	388.1			
Итого за день		127 0	157 0	43	56.07	30.31	44.21	212.36	269.04	1219.2	1601.15			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
7 день														
1 завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	200	5.3	6.4	8.2	9.7	18.0	22.3	182.11	239.3	0,2	0,2	№ 17
	Чай с сахаром, лимоном	150	200	0.05	0,08	-	-	14.5	17.8	61.2	79.1	0.15	0.18	№16
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	№ 3
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	30.3	30.3	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		430	540	8,0	9.88	9,5	11,3	57,6	70,3	351,61	452.4	10.35	10.38	
обед	Свекольник со сметаной	180	200	2.5	3.3	4.0	4.6	17.5	22.4	130	197.1	9,98	12.47	№41
	Ёжики в томатном соусе	75	85	14.6	18.1	13.7	17.4	12.0	14.2	229	272	0.6	0.7	№5
	Гороховое пюре		130		4.3		5.6		18.0		241.12	0	0	№46
	Картофельное пюре	140		4,3		5,3		26,6		186,0		3,1		№21
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19,7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		605	695	25.7 5	27.27	18,9	29.3	101. 8	113. 1	734.1	953.89	3,74	1,2	
полдник	Ватрушка с творогом	90	100	4.7	5.8	6.4	8.9	36.0	48.4	233.96	256.96			№55
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,7	3,0	2.04	2.31	14.7 4	15.7 1	82.6	90.2			№9
Итого за приём пищи		240	300	4,75	5,16	6,4	8,9	50,5	66,2	316.56	347.16			
Итого за день		127 5	153 5	38.45	42.31	34.8	49.5	209.9	249.6	1402.27	1753.45			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
8 день														
1 завтрак	Вермишель молочная	150	200	5.06	6.1	7.81	9.33	21.29	30.51	179.86	235.9	0.67	0.9	№73
	Чай с сахаром	150	200	0.05	0,08	-	-	14.5	17.8	61.2	79.1	0.15	0.18	№69
	Булка с маслом	30/ 6	40/ 7	2,3	3,7	5	6	21	28	154.9	178.18	0	0	№ 3
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	58.5	58.5	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		436	547	7.28	10.2	9,2	11,6	58,9	73,8	385.3	463.38	10.82	11.08	
обед	Рассольник со сметаной	180	200	2.1	2.5	4.1	4.6	15.0	18.8	104.6	131.58	6.5	7.2	№30
	Котлета рыбная	60	70	7.05	8.46	3	3.6	6.46	7.76	102.67	123.18	2,59	3,0	№76
	Картофельное пюре	140	150	4,3	4,5	5,3	6,1	26,6	29,0	186,0	189,3	3,1	3,7	№21
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		590	700	17.8	21.33	13,6	16	93.76	114.06	585.67	692.13	12.23	14.4	
полдник	Сдоба	60	70	4.62	5.72	6.4	8.9	22.78	35.18	197.86	232			
	Чай с сахаром	150	200	0,05	0,08	-	-	14.5	17,8	61,2	79,1			№ 69
Итого за приём пищи		210	270	4.77	5.92	6.4	8.9	48.13	68.98	259.06	311.1	22.5	30	
Итого за день		1236	1517	29.85	37.45	29.2	36.5	237.29	256.84	1201.74	1480.54	45.55	56.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	белки		жиры		углеводы		1-3л	3-7г	1-3л	3-7г	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л					
9 день														
1 завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	6.0	7.68	8.0	9.7	23.6	32.1	195.44	206.0	0.4	0.5	№23
	Чай с сахаром	150	200	0.05	0,08	-	-	14.5	17.8	61.2	79.1	0.15	0.18	№16
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	№ 3
2 завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	58.5	58.5	10.0	10.0	
Итого за приём пищи		430	440	8.7	11.16	8.9	10.9	63.2	80.1	393.14	447.6	10.55	10.68	
обед	Суп с зелёным горош. на к/б со сметаной	180	200	6.0	8.2	3.1	4.6	15.0	18.8	135.0	197	0.4	0.6	№60
	Гуляш из филе кур	70	80	13.0	21.0	14.0	15.71	2.56	5.2	202.7	239.5	0.9	1.0	№65
	Макароны со сливочным маслом	120	130	3,5	4.0	3.2	4.0	23.8	27.8	145	190.2			№14
	Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,17	0	0	17.5	21,1	68.1	82.3	0,04	0,5	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3.1	0.9	1.2	14.9	19.7	64.3	85.77			
	Хлеб ржано -пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0.5	13,3	17,7	56,7	75,6			
Итого за приём пищи		580	690	26.85	39.07	20.42	26.01	87.06	110.3	671.8	870.37	1.34	2.1	
полдник	Яйцо	50	50	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	78.5	78.5	0	0	№44
	Булка	30	40	2.25	3,0	0.9	1.2	15.3	20,4	78	104	0	0	
	Чай	150	200	0.05	0,08	-	-	14.5	17.8	61.2	79.1	0.15	0.18	№16
Итого за приём пищи		230	290	12.65	13.8	13.8	13.8	36.46	46.46	217.7	261.6			
Итого за день		1240	1520	48.2	63.31	43.12	50.71	186.72	236.86	1282.64	1579.57			

[illegible]