

Понедельник -1

Понедельник -1												
Наименование блюда	Вес блюда по возрастной категории 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда по возрастной категории 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	150 12	5,01	5,5	16,39	134,25	200 16	6,68	7,33	21,85	179	20	
Бутерброд с сыром	40/10	5,03	2,3	14,9	120,4	40\10	5,03	2,3	14,9	120,4	3	
Чай с сахаром	180	0,1	-	11,3	45	200	0,1	-	13,5	54	7	
Итого на завтрак	380	10,4	7,8	42,59	299,65	450	11,81	9,63	50,25	353,4		
Завтрак 2												
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63	69	
Хлеб пшеничный/ ржаной	30	2,3	0,25	14,75	70,5	40	3,06	0,33	19,66	94	1	
Итого на завтрак 2	70	7,4	4,85	15,05	133,5	80	8,16	4,93	19,96	157		
Обед												
Борщ К 18/15 реф. 20/15 сб 36/30	150 55	1,28	4,4	6,63	71,28	200 110	1,59	5,8	8,06	90,84	33	
Плов из курицы	150 46/38	10,2	11,42	26,39	249,14	180	12,24	13,70	31,67	298,97	44	
Хлеб пшеничный/ ржаной	30	2,3	0,25	14,75	70,5	40	3,06	0,33	19,66	94	1	
Кисель	140	0,00	0,00	23,75	91,70	200	0,00	0,00	33,93	131,00	10	
Итого на обед	470	13,78	16,07	71,52	482,62	620	16,89	19,83	93,32	614,81		
Уплотненный полдник												
Булочка домашняя	60 11	3,6	4,8	17,4	141,69	70	4,2	5,6	20,3	165,3	61 30	
Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72	200	2,55	3,82	18,76	119,68	14	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,83	47	100	0,4	0,4	9,83	47	83	
Итого на уплотненный полдник	340	6,3	8,64	44,12	296,41	370	7,15	9,82	48,89	331,98		
Итого за день	1260	37,88	37,36	173,3	1212,2	1520	44,01	44,2	212,42	1457,2		
Суточная потребность	1600	42	47	93	1400	1950	54	60	261	1800		

Вторник -1

Наименование блюда	Вес блюда по возрастной категории 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда по возрастной категории 3-7 лет	П
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша «Дружба»	150 P 11	4,98	5,66	20,71	152,25	200 - 15	6,64
Бутерброд с маслом	35\6	2,5	4,57	17,30	120,33	50\6	2,8
Кисель	160	0	0	27,14	104,8	180	0
Итого на завтрак	351	7,48	10,23	62,55	377,38	436	9,44
Завтрак 2							
Печенье	12	0,87	2,23	8,02	55,9	20	1,4
Молоко	100	2,9	2,5	4,83	54,35	100	2,9
Итого на завтрак 2	112	3,77	4,73	12,85	110,25	120	4,3
Обед							
Суп с фасолью	450	5,2	3,48	18,5	112,3	200 24	6,88
Макароны отварные	80	2,78	2,22	17,08	97,6	140 48	4,86
Котлеты или биточки рыбные	50	6,9	1,0	4,8	56,5	70 44	9,7
Хлеб пшеничный/ ржаной	40	3,06	0,33	19,66	94	40	3,06
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	200	1
Итого на обед	470	18,69	7,2	75,19	429,4	650	24,38
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	80	7,8	10,5	1,4	131	100 25	9,75
Салат морковный	30	0,3	3	2,7	39,6	50	0,6
Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	37	180 12	0,04
Хлеб пшеничный/ ржаной	30	2,3	0,25	14,75	70,5	40	3,06
Итого на уплотненный полдник	290	10,45	13,75	27,95	278,1	370	13,44
Итого за день	1223	40,8	36	178,5	1195,2	1626	51,6
Суточная потребность	1600	42	47	203	1400	1950	54

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Ж	У			
7,54	27,61	203,00	25	
4,69	24,68	152,13	4	
0	30,54	117,9	10	
12,23	82,83	473,03		
3,7	13,3	93,2	84	
2,5	4,83	54,35	13	
6,2	18,13	147,55		
4,58	24,66	149,56	35	
4,28	29,89	173,3	45	
1,5	6,7	79,1	52	
0,33	19,66	94	1	
0,2	20,2	92	16	
10,89	101,11	588		
13,12	1,75	163,75	70	
5,1	4,6	66	74	
0	12,13	50	9	
0,33	19,66	94	1	
18,55	38,1	373,75		
48	240,1	1582,3		
60	261	1800		

Среда -1

Наименование блюда	Вес блюда по возрастной категории 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда по возрастной категории 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	150	4,67	5,36	19,46	143,50	200	6,22	7,14	25,94	191,00	37
Бутерброд с сыром и маслом	40/5/6	3,38	5,66	19,74	143,45	50/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92	4
Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	180	5,22	5,76	7,2	106,2	11
Итого на завтрак	351	12,4	15,82	45,2	375,45	436	15,94	19,82	57,8	476,12	
Завтрак 2											
Вафли	12	0,49	3,7	7,2	64,2	20	0,82	6,3	12	107	86
Молоко	100	2,9	2,5	4,83	54,35	100	2,9	2,5	4,83	54,35	13
Итого на завтрак 2	112	3,39	5,12	11,03	118,55	120	3,72	8,8	16,83	161,35	
Обед											
Суп картофельный с макаронными	150	1,62	1,71	11,3	66,75	180	1,94	2,05	13,55	80,1	38
Хинкал аварский с томатным соусом	75/7	6,1	1,3	39,5	196,2	100/10	8,2	2	52,7	262,3	49
Отварное мясо (птица)	80	6,33	4,08	0,00	63,00	90	7,12	4,59	0,00	70,88	55
Хлеб пшеничный/ ржаной	40	3,06	0,33	19,66	94	50	3,82	0,41	24,56	117,6	1
Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66	180	0,40	0	22	92	11
Итого на обед	502	17,44	7,42	86,13	485,95	610	21,48	9,05	112,81	622,9	
Углотненный полдник											
Суп молочный с рисовой крупой	150	4,64	5,48	17,86	138,7	200	6,2	7,3	23,81	185	21
Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	37	180	0,04	0	12,13	50	9
Бутерброд с маслом	35/6	2,5	4,57	17,30	120,33	35/6	2,5	4,57	17,30	120,33	12
Итого на углотненный полдник	341	7,18	10,05	44,26	296	421	8,74	11,87	49,54	355,3	
Итого за день	1300	40,41	38,47	186,6	1276	1587	50,71	49,54	236,98	1615,7	
Суточная потребность	1600	42	47	203	1400	1950	54	60	261	2000	

Четверг -1

Наименование блюда	Вес блюда по возрастной категории 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда по возрастной категории 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		

Общ. сш. и. 14/98											
сш 5/38											
Завтрак											
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150/45	5,3	7	21,57	171,3	200/80	7,2	9,4	28,8	228,4	28
Бутерброд с сыром	30/10	4,3	2,22	10,08	96,9	40/10	5,03	2,3	14,9	120,4	3
Кофейный напиток с молоком	160/9	2,57	2,2	17,2	63,2	180/40	2,9	2,4	14,3	71,1	17
Итого на завтрак	350	12,17	11,42	48,85	331,4	430	15,13	14,1	58	419,9	
Завтрак 2											
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43	83
Итого на завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43	
сш 6/4											
Обед сш 6/4											
Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	124/5	4,11	3,22	8,05	88,00	206/8	6,85	5,37	13,42	146,67	39
Пирожок с картошкой	70	4,51	5,04	28,47	189	100	6,46	7,2	40,66	270	64
Салат с картошкой и горошком	40	0,8	4,1	3,9	41,5	50	0,9	5,1	4,9	69,1	73
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6	18
Хлеб пшеничный/ ржаной	40	3,06	0,33	19,66	94	50	3,82	0,41	24,56	117,6	1
Итого на обед	429	12,6	12,81	77,99	499,7	614	18,19	18,24	107,42	700,97	
Уплотненный полдник											
Лапшевник с творогом	100	7,85	6,77	16,5	171	130	10,2	8,8	21,5	222,3	60
Чай с сахаром	180/9	0,1	-	11,3	45	200/12	0,1	-	13,5	54	7
Хлеб пшеничный/ ржаной	30	2,3	0,25	14,75	70,5	40	3,06	0,33	19,66	94	1
Итого на уплотненный полдник	310	10,25	7	42,55	286,5	370	13,36	9,13	54,66	370,3	
Итого за день	1189	35,9	33,5	177,5	1160,6	1549	48,98	45,17	241,48	1627,4	
Суточная потребность	1600	42	47	203	1400	1950	54	60	261	1800	

Пятница -1

Наименование блюда	Вес блюда по возрастной категории 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда по возрастной категории	Пиш. вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			У				
Завтрак											
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,01	5,42	20,66	150,00	200	6,63	7,22	27,55	200,00	32
Бутерброд с джемом или повидлом	40\10	2,68	0,33	27,67	139,45	50\12	2,5	0,40	32,4	143,2	6
Какао	150	2,0	2,87	13,07	86,11	180	2,3	3,44	16,89	107,72	14
Итого на завтрак	350	9,69	8,62	61,4	375,56	442	11,48	11,06	76,84	450,92	
Завтрак 2											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,83	47	100	0,4	0,4	9,83	47	83
Итого на завтрак 2	100	0,4	0,4	9,83	47	100	0,4	0,4	9,83	47	
Обед											
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,41	4,55	9,99	87,03	180	1,76	5,98	12,09	109,74	42
Макароны отварные	80	2,78	2,22	17,08	97,6	140	4,86	4,28	29,89	173,3	45
Котлеты из мяса	60	6,98	8,37	6,53	103,5	70	9,30	11,16	8,71	172,48	57
Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66	180	0,40	0	22	92	11
Хлеб пшеничный/ ржаной	50	3,82	0,41	24,56	117,6	50	3,82	0,41	24,56	117,6	1
Итого на обед	490	16,76	15,5	68,93	448,13	620	20,14	21,83	97,25	665,12	
Уплотненный полдник											
Вареники с картофелем	150	5,32	1,37	42,94	194,63	170	5,903	1,465	48,530	218,8	67
Соус сметанный натуральный	15	0,44	4,8	1,43	49,2	23	0,73	8,02	2,39	82	81
Молоко	150	4,35	3,75	7,24	81,05	150	4,35	3,75	7,24	81,05	150
Итого на уплотненный полдник	315	10,11	9,92	51,61	324,88	343	11	13,2	58,16	381,85	
Итого за день	1255	36,96	34,44	191,8	1195,6	1505	43,02	46,49	242,1	1544,9	
Суточная потребность	1600	42	47	203	1400	1950	54	60	261	1800	

Понедельник -2

Наименование блюда	Вес блюда по возрастной категории 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда по возрастной категории 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
Суп молочный с ячневый	150	5,19	5,54	17,69	141,00	200	6,92	7,38	23,58	188,00	23
Бутерброд с сыром	30/10	4,3	2,22	10,08	96,9	40/10	5,03	2,2	14,9	120,4	3
Чай с сахаром	180 9	0,1	-	11,3	45	200 12	0,1		13,5	54	7
Итого на завтрак	370	9,59	7,76	39,07	282,9	450	12,05	9,58	31,98	362,4	
Завтрак 2											
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63	69
Хлеб пшеничный/ ржаной	30	2,3	0,25	14,75	70,5	40	0,6	0,33	19,66	94	1
Итого на завтрак 2	70	7,4	4,85	15,05	133,5	80	8,16	4,93	19,96	157	
Обед											
Свекольник	150	1,31	2,67	7,21	58,2	180	1,57	3,2	8,66	69,84	36
Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150,0	130	3,2	5,3	29,3	177,3	47
Биточки птицы	50	7,5	5,4	4,6	94,3	70	10,5	7,5	6,5	132	53
Кисель	140 14,7	0,00	0,00	23,75	91,70	200 24,10	0,00	0,00	33,93	131,00	10
Хлеб пшеничный/ ржаной	40	3,06	0,33	19,66	94	50	3,82	0,41	24,56	117,6	1
Итого на обед	490	14,57	12,8	80,02	488,2	630	19,1	16,36	102,9	627,74	
Уплотненный полдник											
Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	100	7,4	6,8	46,2	278	62 сдв
Какао с молоком	150 9	2,0	2,87	13,07	86,11	180 12	2,3	3,44	16,89	107,72	14
Яблоко	100	0,4	0,4	9,83	47	100	0,4	0,4	9,83	47	83
Итого на уплотненный полдник	300	6,2	6,67	46,1	272,1	380	10,1	10,6	72,92	432,72	
Итого за день	1280	37,86	32,1	180,7	1176,7	1570	49,4	41,6	247,76	1579,9	
Суточная потребность	1600	42	47	203	1400	1950	54	60	261	1800	

Итого, сдв 1591/114
сдв 38,32

Вторник -2

Наименование блюда	Вес блюда по возрастной категории 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда по возрастной категории 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ж	Б	У			Ж	Б	У		
Завтрак											
Каша «Рябчик»	150	4,98	5,66	20,71	152,25	180	6,64	7,54	27,61	203,00	26
Бутерброд с маслом	35\6+2+4,9+2,5,1,3	4,57	14,9	7,30	120,33	50\6+4+4,9+2,8+1,3	4,69	11	24,68	152,13	4
Кисель	160	0	0	27,14	104,8	180	0	0	30,54	117,9	10
Итого на завтрак	351	7,32	10,23	65,15	377,38	416	9,44	12,23	82,83	473,03	
Завтрак 2											
Печенье	12	0,87	2,23	8,02	55,9	20	1,4	3,7	13,3	93,2	84
Молоко	100	2,9	2,5	4,83	54,35	100	2,9	2,5	4,83	54,35	13
Итого на завтрак 2	112	3,77	4,73	12,85	110,25	120	4,3	6,2	18,13	147,55	
Обед											
Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8	180	1,66	3,06	10,89	77,76	37
Картофельное пюре	100	1,84	3,48	12,04	86,9	130	2,40	4,53	15,66	112,95	48
Рыба, тушенная в соусе	60\25 9+6	7,5	8,63	1,82	114,95	80\30 1+4,8	10,0	12,3	2,6	161,10	54
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	200	1,0	0,2	20,2	92	16
Хлеб пшеничный/ ржаной	40	3,06	0,33	19,66	94	50	3,82	0,41	24,56	117,6	1
Итого на обед	525	14,53	15,14	57,74	429,65	670	18,88	20,5	73,91	561,4	
Уплотненный полдник											
Оладьи	70	4,9	1,5	25,96	137,13	110	7,7	2,35	40,79	215,5	63
Соус сметанный натуральный	28	0,44	4,8	1,43	49,2	23 28	0,73	8,02	2,39	82	81
Банан	100	1,5	0,5	21	96	100	1,5	0,5	21	96	83
Кофейный напиток	150	2,4	2,0	11,9	59,3	180	2,9	2,4	14,3	71,1	17
Итого на уплотненный полдник	335	9,24	8,8	60,29	341,63	413	12,83	13,27	78,48	464,6	
Итого за день	1323	34,86	38,8	196	1259	1619	45,45	52,2	253,35	1646,6	
Суточная потребность	1600	42	47	203	1400	1950	54	60	261	1800	

12

Среда -2

Наименование блюда	Вес блюда по возрастной категории 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда по возрастной категории 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
Каша рисовая молочная	150	4,33	5,38	21,61	150,75	200	5,77	7,17	28,81	201,00	29
Бутерброд с сыром и маслом	40/5/6	3,38	5,66	19,74	143,45	50/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92	5
Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	180	5,22	5,76	7,2	106,2	12
Итого на завтрак	351	12,06	15,84	47,35	382,7	445	15,49	19,85	60,67	486,12	
Завтрак 2											
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43	83
Итого на завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед											
Суп крестьянский с крупой	150	1,45	4,46	8,97	81,78	200	1,81	5,87	10,87	103,44	40
Картофель отварной	100	1,92	4,43	13,43	107,97	120	2,31	5,32	16,12	129,57	46
Тефтели из говядины	60	9,54	9,21	11,48	167,00	80	12,72	12,28	15,31	222,67	56
Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66	180	0,40	0	22	92	11
Хлеб пшеничный/ ржаной	40	3,06	0,33	19,66	94	40	3,06	0,33	19,66	94	1
Итого на обед	500	16,4	18,43	69,21	516,75	620	20,3	23,8	83,96	641,68	
Уплотненный полдник											
Суп молочный с пшенной крупой	150	5,4	5,8	17,84	144,75	170	6,13	6,60	20,22	164,05	22
Кофейный напиток	150	2,4	2,0	11,9	59,3	150	2,4	2,0	11,9	59,3	14
Салат из моркови и с зеленым горошком	30 45/23	0,5	2,4	1,52	28,5	60	1	5,07	3,3	57	72
Хлеб пшеничный/ ржаной	30 36/18	2,3	0,25	14,75	70,5	40	3,06	0,33	19,66	94	1
Итого на уплотненный полдник	360	10,6	10,45	46,01	303,5	420	12,59	14	53,08	374,35	
Итого за день	1251	39,96	44,9	170,7	1246	1585	49,7	57,8	207,8	1545,2	
Суточная потребность	1600	42	47	203	1400	1950	54	60	261	1800	

Четверг -2

Наименование Блюда	Вес блюда по возрастной категории 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда по возрастной категории 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
Каша гречневая молочная	150	5,2	8,05	18,8	166,7	200	7,0	10,4	25	222,4	30
Бутерброд с сыром и маслом	40/5/6	3,38	5,66	19,74	143,45	50/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92	5
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	59,3	180	2,9	2,4	14,3	71,1	17
Итого на завтрак	351	10,98	15,71	50,44	369,45	445	14,4	19,72	63,96	472,42	
Завтрак 2											
Вафли	12	0,49	3,7	7,2	64,2	20	0,82	6,3	12	107	86
Молоко	100	2,9	2,5	4,83	54,35	100	2,9	2,5	4,83	54,35	13
Итого на завтрак 2	112	3,39	5,12	11,03	118,55	120	3,72	8,8	16,83	161,35	
Обед											
Суп картофельный с клецками, с мясом	120/5	2,98	2,58	7,36	72,00	200/8	4,97	4,30	12,27	120,00	41
Рагу из овощей	200	3,18	2,72	16,02	109,56	220	3,50	3,00	17,63	120,52	50
Компот из свежих фруктов <i>срок 20/15</i>	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6	18
Хлеб пшеничный/ ржаной	30	2,3	0,25	14,75	70,5	40	3,06	0,33	19,66	94	1
Итого на обед	505	8,6	5,7	56,04	325,26	668	11,69	7,79	73,44	432,12	
Уплотненный полдник											
Пирог открытый	70	4,33	2,25	38,72	192,5	80	4,9	2,6	44,25	220	65
Салат «Полевой»	45	0,82	2,13	4,75	41	60	1,09	2,84	6,31	54,67	75
Хлеб пшеничный/ ржаной	30	2,3	0,25	14,75	70,5	40	3,06	0,33	19,66	94	1
Чай с сахаром	180	0,1	-	11,3	45	200	0,1	-	13,5	54	7
Итого на уплотненный полдник	345	7,55	4,6	69,52	349	380	9,15	5,77	83,72	422,67	
Итого за день	1303	30,5	31,1	187	1162,3	1613	38,96	42,1	237,95	1488,6	
Суточная потребность	1600	42	47	203	1400	1950	54	60	261	1800	

Пятница -2

Наименование блюда	Вес блюда по возрастной категории 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда по возрастной категории 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Завтрак											
Каша пшениная молочная жидкая	150	5,27	5,82	21,31	156,75	200	7,02	7,76	28,41	209,00	31
Бутерброд с сыром и маслом	40/5/6	3,38	5,66	19,74	143,45	50/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92	5
Какао	150	2	2,87	16,89	86,11	180	2,3	3,44	16,89	107,72	14
Итого на завтрак	351	10,65	14,35	57,94	386,31	445	13,82	18,12	69,96	495,64	
Завтрак 2											
Молоко	100	2,9	2,5	4,83	54,35	100	2,9	2,5	4,83	54,35	13
Итого на завтрак 2	100	2,9	2,5	4,83	54,35	100	2,9	2,5	4,83	54,35	
Обед											
Рагу с птицей	150	11,84	12,35	13,64	212,57	180	14,2	14,8	16,4	255	43
Каша гречневая рассыпчатая	70	3,99	3,64	3,43	120,26	120	6,8	6,3	5,9	206,2	51
Салат из белокочанной капусты	30	0,6	3	2,8	40,8	50	1,1	5,1	4,6	68	76
Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66	200	0,44	0	24,4	102,2	11
Хлеб пшеничный/ ржаной	50	3,82	0,41	24,56	117,6	50	3,82	0,41	24,56	117,6	1
Итого на обед	450	20,58	19,4	60,1	557,23	600	26,36	26,61	75,86	749	
Уплотненный полдник											
Ватрушка с джемом	60	3,86	3,06	28,95	170	70	4,50	3,57	33,78	198,33	68
Кукуруза консервированная	50	2,50	0,08	4,17	27,50	50	2,50	0,08	4,17	27,50	7/
Чай с сахаром	150	0	0	11,3	45	180	0	0	13,5	54	7
Яблоко	100	0,4	0,4	9,83	47	100	0,4	0,4	9,83	47	83
Итого на уплотненный полдник	360	6,76	3,54	54,25	289,5	400	7,4	4,05	61,28	326,83	
Итого за день	1331	40,89	39,79	177,1	1287,4	1545	50,48	51,28	211,93	1625,8	
Суточная потребность	1600	42	47	203	1400	1950	54	60	261	1800	