

Утверждено Приказом
заведующего от 03.02.2025

№03-ОД

Заведующий МАДОУ

Т.Н.Кузнецова



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение

«Детский сад «Полянка» п.Мирный»

Томского района

634539, Томская область, Томский район, п.Мирный, ул.Мира, 9а, тел. 955-373

МЕНЮ

Сезонное осеннее

2025г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Полянка»
п. Мирный Томского р-она
Т.Н.Кузнецова

день 1, понедельник	№ рец-ры	выход		белки		жиры		углеводы		Калории	
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная жидкая	182	150	180	5	6	6	7,7	22	29,3	182,5	203,1
Хлеб с джемом	2	20\10	30\15	2,4	3,4	1,8	2,8	7,5	9,5	65	72
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за завтрак		360	425	9,02	11,52	10,18	15	38,1	47,3	290,7	410,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фруктовое пюре		100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	10	10	45	45
ОБЕД											
Салат из консервированной кукурузы	14	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16,6
Суп вермишелевый на кур. бул.	88	150	180	1,14	2,74	1,04	1,74	12	17,4	89,2	92,6
Гуляш куриный	510	80	100	14,9	16,6	14,2	18,6	10,2	11,5	135,6	176,2
Каша гречневая рассыпчатая	179	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Напиток из чернослива	539	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный (ржаной)		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		600	730	23,45	29,54	22,72	28,52	67,49	92,34	581,9	739,8
ПОЛДНИК											
Вафли	б/р	40	50	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	15,2	140	180
Напиток витамин	б/р	200	200					19	19	80	80
Итого за полдник		240	250	2,62	3,6	4,8	6,4	42,4	55,4	279,5	348,9
УЖИН											
Овощное рагу	362	200	220	7,83	8,17	8,38	11,9	11,58	14,9	125,9	150
Чай с лимоном	412	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный (ржаной)		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за ужин		410	460	5,18	6,59	5,4	6,78	40,04	50,73	228	289,3
ИТОГО за день				38,75	49,23	40,72	52,2	199,93	261,27	1423,9	1754,1

Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Детский сад «Полянка»

п.Мирный Томского р-она

Т.Н.Кузнецова



День 2, вторник	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша ячневая молочная	182	150	200	6	7,6	7	8,7	22,6	32,1	188,5	24
Кофейный напиток	414	180	200	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	13
Вензель с маслом	1	20\5	30\7	2,4	3,4	1,8	2,2	7,5	9,5	49,6	7
Итого за завтрак		355	437	11,96	14,09	15,53	19,87	50,84	61,25	384,86	464
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Апельсины		100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	12	12	47	4
ОБЕД											
Салат из свежей капусты	23	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16
Свекольник на кур. бульоне	64	150	180	1,4	2,9	2,33	4,59	9,4	11,5	78,2	89
Плов с курин.мясом	520	180	220	17,1	21	15,7	19,8	5,9	9,7	202,7	286
Напиток из шиповника	417	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72
Итого за обед		580	700	24	32,36	23,34	29,28	50,48	66,61	618,5	757
ПОЛДНИК											
Пряники	б/р	30	40	1,9	2,9	1,7	2,5	43	56,2	132	155
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56
Итого за полдник		210	240	4,1	4,4	3,78	3,8	46,7	50,4	231,2	260
УЖИН											
Макароны отварные	219	200	220	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124
Салат из зелёного горошка	10	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72
Итого за ужин		560	520	6,08	9,34	6,16	7,38	44,4	53,98	258,3	315
ИТОГО за день				46,14	60,19	48,81	60,33	202,42	242,24	1537,86	1843



день 3, среда	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша рисовая молочная жидкая	182	150	180	5,3	8	5,6	7	20,4	23,5	176	210
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб с маслом +сыр	3	20\5\5	30\7\7	3,4	3,4	2,8	2,8	7,5	7,5	72	72
Итого за завтрак		360	424	10,02	12,1	9,6	9,7	40,5	46,07	218,1	294,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фруктовое пюре		100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	10	10	45	45
ОБЕД											
Суп крестьянский на кур. бул.	86	150	250	1,14	2,74	1,04	1,53	8,21	10,62	89,2	124
Котлета мясная	299	60	80	9,4	12,4	10,5	12,3	6	8,5	212	251
Пюре картофельное	339	120	150	3,5	4	3,2	4,5	15,8	17,8	105,5	120,2
Соус сметан\томат.	373	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Напиток из изюма	539	180	200	0,22	0,3	0	0	26	35	103	137
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		560	750	24,26	30,94	23,51	30	55,2	71,8	638,72	765,31
ПОЛДНИК											
Оладьи +джем	550	80\20	80\30	3	3,8	4,7	5,5	20,4	21,2	126,3	137,1
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		280	310	7,75	11,58	7,08	7,89	35,4	42,4	312,7	389
УЖИН											
Каша гречневая с овощами	535	180	220	4	6,6	5,8	6,9	22,1	25,4	158,5	186,2
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за ужин		360	420	9,91	10,91	8,74	12,38	33,88	43,48	225,7	279,3
ИТОГО за день				52,42	65,53	49,65	59,97	174,98	213,75	1440,22	1813,51



день 4, четверг	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
ЗАВТРАК		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
Каша пшённая молочная	182	150	180	7	8,6	6,8	6,9	21	23,67	100,6	166
Какао на молоке	416	180	200	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	135,6
Батон с маслом	1	20\5	30\7	2,4	3,4	1,8	2,2	7,5	9,5	49,6	72
Итого за завтрак		355	417	11,7	15,8	11,8	14	46,4	56,4	351,9	417,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Бананы		100		100	1,1	1,1	0,3	0,3	23	23	89
ОБЕД											
Салат из отварной моркови с чесноком	379	40	60	0,91	1,03	4,9	5,6	4,2	6,5	57,9	60,2
Рассольник на м/к бул.	80	150	180	1,1	2,5	3,1	4,6	19	22,8	104,6	138,7
Суфле мясное	547	60	80	13,31	15,53	11,52	13,44	1,37	1,6	162,4	189,5
Макароны отварные	219	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Соус сметан\томат.	373	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Компот из сухофруктов	394	180	200	0,22	0,3	0	0	26	35	103	137
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		600	740	23,53	29,85	10,41	13,61	68,81	90,34	576,5	709,3
ПОЛДНИК											
Печенье сдобное	б/р	30	40	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	15,2	140	180
Йогурт	б/р	180	200	4,5	7	3,8	4,4	9,8	12	101,5	120
Итого за полдник		210	240	6,67	10,4	5,5	6,9	63,1	81,9	275,5	341,2
УЖИН											
Запеканка творожная с яблок со сгущ.мол.	251	120\10	150\15	8,5	10,3	9,5	10,6	14,7	16,3	152,3	225,1
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за ужин		340	405	4,56	6,33	6,36	7,58	41,4	52,98	211,7	270,5
ИТОГО за день				46,46	62,38	34,07	42,09	229,71	291,62	1460,6	1783,6

день 5, пятница	№ р-ры	Выход		белки		жиры		углеводы		калории	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	7	8,6	6,8	6,9	21	23,67	100,6	166
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб с джемом	2	20\10	30\15	2,4	3,4	1,8	2,8	7,5	9,5	65	72
Итого за завтрак		360	425	9,5	12,1	8,6	9,7	40,5	48,07	211,1	294,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фруктовое пюре		100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	10	10	45	45
ОБЕД											
Салат из отварной свеклы с чесноком	29	50	60	3,3	4,3	4,7	5,6	0,6	0,8	67,6	81,4
Суп щи донские с рыбой	523	180	200	1,1	2,5	3,1	4,6	15	18,8	104,6	127
Котлета курин	322	70	80	9,4	12,4	10,5	12,3	6	8,5	212	289
Каша рисовая рассыпчатая	179	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Соус сметан\томат.	373	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		460	560	30,08	37,74	22,86	29,88	50	63,18	588,4	727,9
ПОЛДНИК											
Пирожки с яблоком	524	100	100	2,8	2,8	3,7	3,7	20,3	20,3	230,5	230,5
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		260	300	4,3	5,4	4,78	5,6	46,8	51,3	243	287,4
УЖИН											
Каша пшеничная молочная	182	180	200	4,6	6,3	6,1	8,7	14,6	18	189,5	223
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за ужин		390	460	9,08	11,34	7,16	7,38	43,3	52,25	289,3	352,3
ИТОГО за день				52,96	66,58	43,4	52,56	190,6	224,8	1376,8	1707,5

Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Детский сад «Полянка»

п. Мирный Томского р-она

Т.Н.Кузнецова

День 6, понедельник	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная жидкая	199	150	180	6,52	8,02	8,38	12,8	18,6	22,9	195,6	281,3
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб с маслом	1	20\5	30\7	2,4	3,4	1,8	2,2	7,5	9,5	49,6	72
Итого за завтрак		355	417	7,1	9,8	7,9	10,9	34,1	42,4	284,6	351,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фруктовое пюре		100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	10	10	45	45
ОБЕД											
Суп геркулесовый на м/к. бул.	86	150	180	1,14	2,74	1,04	1,53	8,21	10,62	89,2	124
Тефтели мясные с рисом	304	60	80	20,6	24,5	17,1	22,4	15,6	18,5	324	414,6
Каша гречневая рассыпчатая	179	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Соус томатный	366	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Напиток из изюма	539	180	200	0,22	0,3	0	0	26	35	103	137
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		560	680	34,38	42,74	25,69	35,07	61,6	76,18	626,9	791,6
ПОЛДНИК											
Блины с джемом	430	80\10	80\20	3	3,8	4,7	5,5	20,4	21,2	126,3	137,1
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		280	300	2,42	3,68	3,2	3,39	33,5	43,8	227,5	302,9
УЖИН											
Макароны отварные	219	180	220	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Салат из свежей капусты	23	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16,6
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за ужин		430	520	4,56	6,33	6,36	7,58	41,4	52,98	211,7	270,5
ИТОГО за день				48,46	62,55	43,15	56,94	180,6	225,36	1395,7	1761,9

день 7, вторник	№ р- ры	Выход		белки		жиры		углеводы		калории	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша ассорти молочная	182	150	180	7	8,6	6,8	6,9	21	23,67	100,6	166
Кофейный напиток	414	180	200	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	135,6
Батон с джемом	2	20\10	30\15	2,4	3,4	1,8	2,8	7,5	9,5	65	72
Итого за завтрак		360	445	13,4	16,4	13	13,9	47	56,57	276,5	373,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Яблоки		100	100	0,3	0,3	0,2	0,2	14	14	52	52
ОБЕД											
Салат из отварной моркови с чесноком	379	40	60	0,91	1,03	4,9	5,6	4,2	6,5	57,9	60,2
Борщ на курин. бульоне	63	150	180	1,31	3,59	1,68	3,3	3,68	5,43	174	193,2
Печень по-строгановски	518	80	100	6,14	7	11,7	13	14,8	17,4	205	235
Пюре картофельное	339	120	150	3,5	4	3,2	4,5	15,8	17,8	105,5	120,2
Напиток из кураги	539	180	200	0,22	0,3	0	0	26	35	103	137
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		600	740	22,48	32,34	25,36	31,68	53,7	67,88	699,7	818
ПОЛДНИК											
Пряники	б/р	30	40	1,9	2,9	1,7	2,5	43	56,2	132	155,2
Чай с лимоном	412	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		210	240	4,1	4,3	3,7	3,78	53,7	54,5	177,8	212,1
УЖИН											
Омлет с зелёным горошком	233	180\20	200\30	7	8,8	11	13,9	4,8	7,5	12 1	133
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за ужин		410	470	9,5	12,1	8,6	9,1	40,5	48,07	195,7	262,3
ИТОГО за день				49,48	65,14	50,66	58,46	204,9	237,02	1401,7	1718

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Полянка»
п.Мирный Томского р-она
Т.Н.Кузнецова



День 8.среда	№ р- ры	выход		белки		жиры		Углеводы		Калории	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшеничная молочная	182	150	180	4,6	6,3	6,1	8,7	14,6	18	189,5	223
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб с маслом +сыр	3	20\5\5	30\7\7	3,4	3,4	2,8	2,8	7,5	7,5	72	72
Итого за завтрак		360	424	8,5	9,5	8,8	10,5	41,5	51,7	300	332
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фруктовое пюре		100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	10	10	45	45
ОБЕД											
Суп гороховый на кур бул.	87	150	180	1,4	2,9	1,33	2,66	3,4	4,61	123	146
Суфле курин	322	60	80	9,4	12,4	10,5	12,3	6	8,5	262	281
Макароны отварные	219	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Соус сметан\томат.	373	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Компот из сухофруктов	394	180	200	0,22	0,3	0	0	26	35	103	137
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		530	680	23,78	31,43	20,59	26,14	65,9	88,29	667,2	794,5
ПОЛДНИК											
Печенье сдобное	б/р	30	40	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	15,2	140	180
Снежок	б/р	180	200	4,5	7	3,8	4,4	9,8	12	101,5	120
Итого за полдник		210	240	3,35	4,68	3,28	3,49	37,6	45,3	241,5	300
УЖИН											
Рис,припущенный с овощами	535	200	220	3,87	4,17	5,17	5,6	34,8	37,7	204	221
Салат из отварной свеклы с чесноком	29	40	60	3,3	4,3	4,7	5,6	0,6	0,8	67,6	81,4
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за ужин		420	480	8,6	10,4	9,5	10,6	26,7	31,2	317,1	359,3
ИТОГО за день				44,23	56,01	42,17	50,73	181,7	226,49	1570,8	1830,8

Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Детский сад «Полянка»

п. Мирный Томского р-она

Т.Н.Кузнецова



день 9,четверг	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша геркулесовая молочная жидкая	182	150	180	5	6	6	7,7	22	29,3	182,5	203,1
Какао на молоке	416	180	200	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	135,6
Батон с маслом	1	20\5	30\7	2,4	3,4	1,8	2,2	7,5	9,5	49,6	72
Итого за завтрак		355	417	12,92	15,82	14,58	19,8	44,6	55,8	371,5	488,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Апельсины		100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	12	12	47	47
ОБЕД											
Салат из консервированной кукурузы	14	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16,6
Щи из свежей капусты на м/к.бульоне	73	150	180	3,5	4,7	1,7	3,4	4,2	5,4	77,8	99,5
Гуляш мясной	293	80	100	14	19,8	13,7	17	2,6	4,2	180,5	214
Каша рисовая рассыпчатая	179	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Напиток из изюма	539	180	200	0,22	0,3	0	0	26	35	103	137
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		600	730	18,07	23,44	9,36	13,49	53,12	67,88	527,5	664,1
ПОЛДНИК											
Вафли	6/р	30	40	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	15,2	140	180
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		210	240	3,17	3,4	3,7	3,7	42,6	48,9	185,5	236,9
УЖИН											
Сырники творожные со сгущ.мол.	245	120\20	150\30	8,5	10,3	9,5	10,6	14,7	16,3	152,3	225,1
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за ужин		350	420	9,08	11,54	11,36	14,38	27,1	36,08	252,1	354,4
ИТОГО за день				43,24	54,2	39	51,37	177,42	218,66	1383,6	1791,3



День 10, пятница	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		Калории	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшённая молочная	182	150	180	7	8,6	6,8	6,9	21	23,67	100,6	166
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб с джемом	2	20\10	30\15	2,4	3,4	1,8	2,8	7,5	9,5	65	72
Итого за завтрак		360	425	7,8	11,5	7,4	9,8	39,9	47,9	286,5	338,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фруктовое пюре		100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	10	10	45	45
ОБЕД											
Салат из свежей капусты	23	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	57,7	78,6
Суп рисовый на к/б бул.	86	150	180	1,14	2,74	1,04	1,74	12	17,4	183,2	202,6
Азу с картофелем	514	180	220	17,8	21,5	17,9	26	23	30,1	318	389,7
Напиток из чернослива	539	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за обед		580	740	23,83	31,51	22,7	27,72	58,8	78,58	583,8	691,8
ПОЛДНИК											
Булочка домашняя	452	60	60	2,8	2,8	3,7	3,7	20,3	20,3	114,5	114,5
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		320	350	7,6	11,4	5,58	7	67,2	83,4	160	171,4
УЖИН											
Каша гречневая с овощами	535	180	220	4	6,6	5,8	6,9	22,1	25,4	158,5	186,2
Напиток витамин	б/р	100	100					19	19	80	80
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
Итого за ужин		310	360	9,08	11,54	11,36	14,38	27,1	36,08	292,8	338,6
ИТОГО за день				48,31	65,95	47,04	58,9	203	255,96	1371,9	1762,2