

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС «Жемчужинка» г. Волгодонск

_____ Н.И. Калугина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДС «Жемчужинка» г. Волгодонск

Сезон: Зима

2022 гг.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1 -ый день

прием пищи	наименование блюда	выход блюда(гр,мл)		Пищевые вещества						энергетическая ценность,ккал		Витамины С
		ясли	д/сад	белки,гр		жиры,гр		углеводы,гр		ясли	д/сад	
				ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад			
завтрак	масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0	0	37,4	37,4	
	макаронные издел с сыром	155	185	7,04	8,8	9,42	9,8	24,32	30,4	174,36	217,95	
	чай с сахаром с лимоном	180/7	200/8	0,05	0,06	0,007	0,009	11,48	13,78	46,22	55,46	
	хлеб пшеничный 1 с	30	40	3,1	4,12	0,38	0,5	18,8	24,78	93,2	101,95	
итого на завтрак		350	400	10,19	12,98	13,907	14,409	41,36	68,96	331,18	412,76	
второй завтрак	сок фруктовый	100	100	0,17	0,17	2,12	2,12	29,62	29,62	71,69	71,69	
итого на завтрак				0,17	0,17	2,12	2,12	29,62	29,62	71,69	71,69	
обед	суп" крестьян" с крупой, смет	185	206	1,3	1,6	4,6	5,6	9,1	11,1	84,4	101,2	
	гуляш из мяса говяд с соусом	60/30	80/40	18	18,6	17,25	20,7	4,8	5,8	236,5	283,82	
	каша рисовая с м/сл	120	150	2,4	2,9	2,8	3,4	22,3	26,8	125,8	150,1	
	с-т из отв свек, сол огур, с м/р	45	60	0,5	0,7	3,41	4,54	2,8	3,73	45,75	61,8	
	компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,5	45,5	54,6	
	хлеб рж-пшеничный	50	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,66	20,5	72,4	108,6	
итого на обед		565	675	22,56	27,9	20,54	31,96	60,9	81,43	610,35	760,12	
уплотн. полдник	каша молочная "Дружба"	180	200	5,8	6,5	7,5	8,3	31,6	35,1	217	241,1	
	кофейный нап с молоком	150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89,01	106,8	
	хлеб пшеничный 1 с	30	40	3,1	4,12	0,38	0,5	18,8	24,78	93,2	101,95	
	кондитер изд	40	40	1,06	1,06	0,7	0,7	11,05	11,05	105,6	105,6	

Итого на полдник		400	460	10,05	13,19	10,97	12,37	70,23	80,67	396,05	555,45	
Итого за день				42,97	54,24	47,54	60,86	202,11	260,68	1409,27	1800,02	

2-ой день ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

прием пищи	наименование блюда	выход блюда(гр,мл)		Пищевые вещества						энергетическая ценность,ккал		витамины С
		ясли	д/сад	белки,гр		жиры,гр		углеводы,гр		ясли	д/сад	
				ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад			
завтрак	масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0	0	37,4	37,4	
	каша молочная манная с мас/сл	155	185	4,2	4,6	8,8	10,1	20,3	23,3	177,59	203,9	
	коф.напит, молоко, сахар	180	200	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89,01	106,8	
	хлеб пшеничный 1 с	30	40	6,2	8,24	0,76	1	37,4	49,7	186,4	206,95	
итого на завтрак		370	430	10,49	10,54	19,05	23,07	72,48	90,74	441,8	555,05	
второй завтрак	кисломолочные продукты	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,2	56,2	
итого на завтрак		100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,2	56,2	
обед	борщ с капуст и картоф, смет	185	206	1,1	1,3	4	4,8	6,4	7,7	66,7	80	
	рыба туш в томате с овощ.	60/60	80/80	10,33	14,5	5,75	8	5,3	7,5	114,33	160	
	картофельное пюре	120	150	2,1	2,5	4	4,8	15,5	18,6	107	128,4	

	овощи натур солен или свеж	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	
	компот из свеж яблок	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,5	45,5	54,6	
	хлеб рж-пшеничный	50	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,66	20,5	72,4	108,6	
итого на обед		615	765	13,65	20,88	14,28	20,38	51,23	65,3	400,23	540	
уплотне н полдник	творожная запеканка	180	200	19,46	23,4	8,076	9,7	19,38	23,3	228,23	273,8	
	соус молочный сладкий	40	50	0,1	0,2	0	0	39,2	65,3	126,9	211,5	
	молоко кипяченое	180	200	2,34	2,43	2,9	2,9	13,25	15,9	84	112	
итого на полдник		400	450	15,9	20,03	10,976	12,9	75,63	101,3	501,78	654,3	

итого за день				42,84	54,25	47,506	59,55	203,44	261,44	1400,01	1805,55	
----------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--

3-й день ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

прием пищи	наименование блюда	выход блюда(гр,мл)		Пищевые вещества						энергетическая ценность,ккал		витамины С
				белки,гр		жиры,гр		углеводы,гр				
		ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	
завтрак	масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0	0	37,4	37,4	
	каша молочная пшениная	155	185	3,6	4,5	8,36	9,6	22,38	25,7	180,99	207,8	
	кофейн напиток с молок, сахаром	180	200	2,83	3,7	2,95	3,93	19,46	25,9	115,44	153,9	
	хлеб пшенич 1 с	30	40	3,1	4,12	0,38	0,5	18,8	24,78	93,2	101,95	
итого на завтрак		370	430	7,53	11,31	11,76	18,13	63,64	78,38	427,03	510,05	

завтрак	масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0	0	37,4	37,4	
	каша молоч гречневая, сл мас	155	185	5,9	7,1	6,1	7,38	26,3	31,6	184,6	221,58	
	какао с молоком, сахаром	180	200	2,83	3,39	2,95	3,54	19,46	23,35	115,44	138,53	
	хлеб пш 1 с	30	40	3,1	4,12	0,38	0,5	18,8	24,78	93,2	101,95	
итого на завтрак		370	430	6,83	10,61	10,53	15,52	64,56	79,73	370,64	499,46	
второй завтрак	кисломолочная продукция	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,2	56,2	
итого на завтрак		100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,2	56,2	
обед	суп картофель гороховый	180	200	1,4	1,7	2,3	2,79	8,2	9,8	59,2	71,1	
	курица в соусе с томатом	105	125	24,7	29,5	30,8	35,6	4,5	4,7	394,2	457,3	
	макаронны отв, сл масло	120	150	3,7	4,4	3,5	4,2	23,6	28,3	140,7	168,8	
	овощи натур или соленые	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	
	компот из свеж яблок	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,5	45,48	54,57	
	хлеб рж-пшеничный	50	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,66	20,5	72,4	108,6	
	итого на обед		650	775	26,32	30,18	27,13	33,64	62,33	85,38	618,68	768,77
уплотненн.	булочка Дорожная	85	85	8,27	8,27	2,49	2,49	46,92	46,92	244,46	244,46	
	соус молочный сладкий	40	50	1	1,2	2,1	2,6	6,5	8,1	49,4	61,7	
полдник	молоко кипяченое	180	200	2,34	3,11	2,4	3,22	13,3	17,66	81,9	109,22	
	фрукты свежие (яблоко)	95	115	0	0	0	0	9,3	9,8	82,65	87	
итого на полдник		400	450	6,61	10,58	6,99	8,31	72,03	92,48	358,61	482,32	
итого за день				42,56	54,17	47,85	60,67	203,02	261,69	1404,13	1806,75	

5-ый день ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

прием пищи	наименование блюда	выход блюда(гр,мл)		Пищевые вещества						энергетическая ценность,ккал		витамины С
				белки,гр		жиры,гр		углеводы,гр				
		ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	
завтрак	масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0	0	37,4	37,4	
	сыр п/твердый	10	15	2,3	2,76	2,9	3,48	0	0	36	43,2	
	каша молочная рисовая с м/с	155	185	3,8	4,6	9	10	24,4	29,3	195	192	
	чай с молок, сахар	150	180	0,67	0,8	0,83	1	11,25	13,5	46,67	56	
	хлеб пшеничный 1 с	30	40	3,1	4,12	0,38	0,5	18,8	24,78	93,2	101,95	
итого на завтрак		350	425	9,87	12,28	17,21	19,08	50,45	67,58	328,53	430,55	
второй завтрак	кисло-молочн продукция	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,26	56,26	
итого на завтрак		100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,26	56,26	
обед	суп карт с макар изд, смет	185	206	1,7	2	1,7	2	13	15,6	74,5	89,4	
	рыбная котлета /соус	60/20	80/30	7,4	8,9	1,3	1,6	4,8	5,8	61,25	73,5	
	пюре картофельное, сл мас	120	150	2,1	2,5	4	4,8	15,5	18,6	107	128,4	
	сок фруктовый	180	200	0,4	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,9	
	хлеб рж-пшеничный	50	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,66	20,5	72,4	108,6	
итого на обед		535	616	14,24	17,86	6,48	8,12	63,47	85,6	400,45	517,8	
уплотненный полдник	омлет натуральный	150	180	9,3	11,6	14,5	18,1	2,4	3	177	212,4	
	винегрет овощной	50	50	1,37	1,37	10,65	10,65	13,73	13,73	174,95	174,95	
	хлеб 1 сорт пшенич	30	40	3,1	4,12	0,38	0,5	18,8	24,78	93,2	101,95	
	какао с сахаром,молоком	180	200	2,83	3,39	0	0	19,46	23,35	115,44	138,53	

				1,33	1,33	0,88	0,88	34,8	34,8	157,6	157,6	
итого на полдник		410	470	15,93	21,81	20,47	30,13	85,19	104,6	618,56	795,43	

итого за день				42,84	54,75	47,36	60,53	203,21	261,88	1403,8	1800,04	
----------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--

6-ой день ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

прием пищи	наименование блюда	выход блюда(гр,мл)		Пищевые вещества						энергетическая ценность,ккал		витамины С
				белки,гр		жиры,гр		углеводы,гр				
		ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	
завтрак	масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0	0	37,4	37,4	
	яйцо варенное	40	40	3,7	3,7	5,2	5,2	35,4	35,4	140,7	140,7	
	икра овощная кабачковая	50	70	2,34	2,8	2,43	2,9	13,25	15,9	81,95	90,55	
	чай с сахаром , лимоном	195	210	0,05	0,066	0	0	21,2	25,1	84,5	89,23	
	хлеб пш 1 с	30	40	3,1	4,12	0,35	0,45	18,7	24,87	53,4	63,8	
	кондитерское издел	30	40	1	1,06	0,5	0,7	9,05	11,05	95,05	105,06	
итого на завтрак		350	405	7,20	9,75	12,58	13,35	86,6	110,63	493	526,74	
второй завтрак	сок фруктовый	100	100	1,7	1,7	2,5	2,5	29,62	29,62	71,69	71,69	
итого на завтрак		100	100	1,7	1,7	2,5	2,5	29,62	29,62	71,69	71,69	
обед	суп из овощей , смет	185	206	1,1	1,3	3,5	4,2	7,6	9,1	69,1	82,9	
	плов из говядины	160	200	19,5	24,3	16,5	20,7	27	33,7	334,7	418,4	
	с-т зелен горошек, лук, р/м	45	60	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	

	компот из свеж яблок	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,5	45,48	54,57	
	хлеб рж-пш	50	60	3,06	3,96	0,69	0,72	18,5	20,5	101,23	108,6	
итого на обед		590	706	26,03	31,7	20,78	27,74	40,08	61,78	535,73	697,47	
уплотненны й полдник	рагу овощное	180	200	2,4	2,8	9,7	11,15	14,7	16,93	155,3	179,24	
	какао с молоком, с сахаром	180	200	2,83	3,39	2,95	3,54	19,46	23,35	115,44	138,53	
	овоци св нарезка	30	30	1,95	1,92	0,2	0,2	3,9	3,9	24	24	
	хлеб пш 1 с	30	40	3,1	4,12	0,35	0,45	18,7	24,87	53,4	63,8	
итого на полдник		420	470	8,28	12,23	11,2	17,34	46,76	60,05	308,54	505,57	
итого за день				43,21	55,38	47,06	60,93	203,06	262,08	1408,96	1801,47	

7-ой день ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

прием пищи	наименование блюда	выход блюда(гр,мл)		Пищевые вещества						энергетическая ценность,ккал		витамины С
				белки,гр		жиры,гр		углеводы,гр				
		ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	
завтрак	масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0	0	37,4	37,4	
	сыр п/твердый	10	15	2,1	2,9	2,3	2,64	0	0	33	46,2	
	каша молочная пшеничная	155	185	4,7	6,3	6,7	8,9	19,1	25,5	155,6	207,4	
	чай с сахаром , с молоком	180	200	2,31	2,51	2,91	3,19	15,74	17,71	102,8	108,69	
	хлеб пшеничный 1 с	60	80	6,2	8,24	0,76	1	37,4	49,7	186,4	206,95	
итого на		410	485	10,31	14,5	16,77	19,83	71,03	92,91	515,2	676,64	

завтрак												
второй завтрак	кисло-мол продукт 2,5% ж	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,26	56,2	
итого на завтрак		100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,26	56,2	
обед	Рассольник Ленинградский	185	206	3	3,6	6,7	8	19,4	23,3	89,8	107,8	
	рыба запечен в сметан соусе	60/30	80/40	9,2	10,74	4,9	5,72	41,6	48,58	104,24	121,62	
	картофельное пюре	120	150	2,1	2,5	4	4,8	15,5	18,6	107	128,4	
	овощи свежие, или соленые	45	60	1,3	1,6	0	0,1	2,6	3,2	16	20	
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,4	
	хлеб рж-пшеничный	50	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,66	20,5	72,4	108,6	
итого на обед		550	656	18,6 4	22,9	16,08	19,34	100,11	119,13	400,73	588,82	
уплотн полдник	сырники из творога	100	120	18	18	3,5	3,5	29,8	29,8	222,9	222,9	
	соус молочный сладкий	35	50	0,7	1,2	1,6	2,6	4,9	8,1	37	61,7	
	молоко кипяченое	180	200	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89,01	106,8	
	яблоко свежее	95	100	0	0	0	0	9,3	9,8	82,65	87	
итого на полдник		410	470	10,7 9	14,74	11,49	17,87	28,55	45,78	431,56	478,4	
итого за день				42,5 4	54,94	47,54	60,24	203,79	261,92	1403,75	1800,06	

8-ой день ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

прием пищи	наименование блюда	выход блюда(гр,мл)		Пищевые вещества						энергетическая ценность,ккал		витамины С
				белки,гр		жиры,гр		углеводы,гр				
		ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	
завтрак	масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0	0	56,1	56,1	
	каша молочная ячневая ,сл/м	155	185	5,4	7,2	5	6,7	29,6	39,5	185,2	246,9	
	коф/нап с мол, с сахаром	180	200	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89,01	106,8	
	хлеб пшенич 1 с	30	40	3,1	4,12	0,38	0,5	18,8	24,78	93,2	101,95	
итого на завтрак		370	430	10,59	13,83	11,87	14,87	63,18	82,02	423,51	586,79	
второй завтрак	сок фруктовый	100	100	1,7	1,7	2,5	2,5	29,62	29,62	71,69	71,69	
итого на завтрак				1,7	1,7	2,5	2,5	29,62	29,62	71,69	71,69	
обед	суп картофельный с рыбой	180	200	3,8	4,8	0,1	0,2	0	0	63,39	84,4	
	котлета из мяса говяд/соус	60/20	80/30	9	10,8	8,9	10,7	4,4	5,3	134,5	161,4	
	каша гречневая со сл маслом	100	120	3	3,6	3,1	3,7	17,3	20,8	104,4	125,7	
	свекла отварная	40	60	0,76	1,14	4,04	6,07	2,5	3,75	49,5	74,3	
	компот из сухофруктов	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,5	45,48	54,57	
	хлеб рж-пшенич	50	60	3,2	3,2	0,58	0,58	16,9	16,9	84,5	84,5	
итого на обед		520	620	19,88	24,68	16,72	22,88	52,34	62,25	481,77	614,56	
полдник	запеканка овощная	150	180	5,5	6,8	12,2	15,3	26,9	33,7	238,4	298	
	чай с сахаром, молоком	150	180	0	0	0	0	11,98	13,89	43	47	
	хлеб пшенич 1 с	30	40	3,1	4,12	0,38	0,5	18,8	24,78	93,2	101,75	
	яблоко свежее	95	100	0	0	0	0	9,3	9,8	82,65	87	
итого на полдник		425	500	10,6	13,92	15,98	19,8	58,69	86,17	427,67	533,75	

Итого за день				42,77	54,13	47,07	60,05	203,83	260,06	1404,64	1806,79	
----------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--

9-й день ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

прием пищи	наименование блюда	выход блюда(гр,мл)		Пищевые вещества						энергетическая ценность,ккал		витамины С
				белки,гр		жиры,гр		углеводы,гр				
		ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	
завтрак	масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0	0	56,1	56,1	
	сыр п/тверд	10	15	2,1	2,94	2,3	2,64	0	0	33	46,2	
	каша молочная Геркулес с м/с	155	185	5,6	7,4	6,1	8,1	26,5	35,3	182,9	243,9	
	какао с молоком ,сахаром	150	180	2,83	3,39	2,95	3,54	19,46	23,35	115,44	138,53	
	хлеб пш 1 сорт	30	40	3,1	4,12	0,35	0,45	18,7	24,87	53,4	63,8	
итого на завтрак		350	425	14,73	16,97	15,8	18,83	64,66	83,52	538,61	691,68	
второй завтрак	кисломолочный продукт	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,2	56,2	
итого на завтрак		100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,2	56,2	
обед	суп -лапша домашняя	180	200	1,5	2	2,9	3,9	8,3	11,1	65,6	87,5	
	кнели курин с рисом /соус	60/30	80/40	10,9	14,6	12,4	16,6	5,1	6,7	175,7	234,6	
	каша гречневая вязкая с м/сл	120	150	3,8	4,2	3,9	4,2	18,6	20,1	126,9	137,5	
	салат из кв капу, лук, р/масло	40	60	0,6	1	4	6	1,4	2,2	44,2	66,4	
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0	0	20,9	25,1	85,3	102,4	
	хлеб рж-пшенич	50	60	3,01	3,96	0,72	0,72	20,5	20,5	108,6	108,6	

итого на обед		540	650	20,21	26,26	20,92	29,42	71,8	96,8	578,63	727	
уплотненный полдник	капуста тушеная	150	180	3,14	3,93	4,6	5,81	19,37	24,24	125,52	156,9	
	коф/напит, сахар, молоко	180	200	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89,01	106,8	
	фрукты свеж(яблоко)	95	100	0	0	0	0	9,8	9,8	87	87	
	хлеб пш 1 сорт	30	40	3,1	4,12	0,35	0,45	18,7	24,87	53,4	63,8	
итого на полдник		455	520	8,33	10,56	7,34	9,13	62,65	76,65	228	330,7	
итого за день				42,97	52,47	47,26	60,58	203,21	261,07	1401,44	1805,58	

10-й день перспективное меню

прием пищи	наименование блюда	выход блюда(гр,мл)		Пищевые вещества						энергетическая ценность,ккал	витамины С	
		ясли	д/сад	белки,гр		жиры,гр		углеводы,гр				
				ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли	д/сад	ясли
завтрак	масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0	0	37,4	37,4	
	суп молочн с макар изд с/мас	155	185	4,09	4,7	9,4	10,8	16,6	19,1	168,09	193	
	коф напиток с молоком ,сах	180	200	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89,01	106,8	
	хлеб пшеничный 1 с	30	40	3,1	4,12	0,38	0,5	18,7	34,87	93,2	103,95	
итого на завтрак		370	430	9,28	11,33	16,27	18,27	50,08	71,71	436,92	441,15	

второй завтрак	кисло-молоч продукт 2,5% ж	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,1	56,1	
итого на завтрак		100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	56,1	56,1	
обед	Свекольник со смет	185	206	1,1	1,3	3,8	4,6	6,3	7,6	62,5	75	
	жаркое по домашнему	190	220	10,8	11,4	10,7	11,7	5,3	5,7	161,4	176,5	
	отварная свекла	40	60	0,4	0,6	1,4	2,2	2,5	3,7	26,6	39,8	
	сок фруктовый	150	180	0,2	0,3	3,2	3,8	29,6	53,3	107,54	129,04	
	хлеб рж-пшеничный	50	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,66	20,5	72,4	108,6	
итого на обед		615	726	15,64	17,56	15,65	20,02	70,56	87,11	400,44	538,94	
полдник	омлет натуральный	150	180	9,3	11,62	14,5	18,12	2,4	3	177	212,4	
	с-т свеж капуста, морк, р/м	40	40	1,5	1,5	9	9	9,6	9,6	121,5	121,5	
	какао с молоком, сахаром	180	200	2,83	3,39	2,95	3,54	19,46	23,35	115,44	138,53	
	хлеб 1 сорт пшеничный	30	40	3,1	4,12	0,38	0,5	18,7	34,87	93,2	103,95	
итого на полдник		400	460	13,73	21,63	11,86	18,36	70,16	88,63	507,14	676,52	
итого за день				41,45	53,32	46,98	59,85	194,9	251,55	1400,6	1712,71	