

Утверждено
Приказом заведующего
МДКОУ «Детский сад «Улыбка»
От 01.09.2023г. №96

**Примерное пятнадцатидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет
МДКОУ «Детский сад «Улыбка»
(осенне-зимний период)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
1 день (понедельник)								
Завтрак:	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	4,8	3,9	27,8	166	-	48
	Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2	10,6	70	0,9	62
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	6,6	12,7	119	-	2
Итого:		355	9,2	12.5	51	355		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16.8	67	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из свеклы с луком	40	0,6	2,4	3,4	38	3,8	51
	Щи со сметаной	180	1.4	4,3	6,3	69	13,3	20
	Котлеты, рубленные из птицы	70	11,9	5,8	10.8	143	-	66
	Каша гречневая	120	6.9	4,6	30,8	192	-	69
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
Итого:		600	23.7	17.6	93	596	17	
Уплотненный полдник:	Каша молочная манная с маслом и сахаром	180	3	3.7	25,1	146	-	16
	Булочка российская	30	2,1	2.4	16,7	97	-	7
	Чай с молоком и сахаром	150	2.7	2.3	11.3	77	1,1	65
	Банан	70	1	0,3	14	66	7	9
Итого:		430	8,8	8,7	67	386	8,1	
Итого за 1 день:		1515	42	39	227	1404	25	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
2 день (вторник)								

Завтрак:	Каша молочная пшенная	150	3,9	5,1	27,8	173	--	15
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		340	8,4	10,7	47,6	321		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
Итого:								
Обед:	Салат «Витаминный»	40	0,6	2,1	3,9	34	15,7	50
	Свекольник со сметаной	150	1,5	4,2	9.7	68	8,4	28
	Жаркое по-домашнему	110	20	5,6	19,5	217	7,6	32
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
Итого:		510	26,4	12,7	84,4	520	33	
Уплотненный полдник:	Ленивые вареники с маслом и сахаром	150	25	12,5	24,5	310	-	40
	Какао на молоке	150	4	4,0	12,9	130	1,2	82
	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31	7	9
	Печенье	10	0,7	1,8	6,6	46	-	5
Итого:		380	30	18,6	50	517	8,2	
Итого за 2 день:		1380	64	42	199	1425	41	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
3 день (среда)								
Завтрак:	Каша овсяная вязкая «Геркулес»	150	4,6	5,4	27,4	177	-	17
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65

	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		340	9,1	11	47,2	325		
Завтрак 2:	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4.2	3.8	16,5	120	-	10
Итого:								
Обед:	Салат из моркови с яблоком	40	0,4	2	3,7	35	2,3	55
	Суп картофельный с вермишелью	180	2,2	2,3	13,7	84	6,6	22
	Ленивые голубцы в соусе	120/15	10,6	6,8	15,1	164	15	34
	Кисель	150	-	-	23	92	-	6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
Итого:		565	17,4	11,8	86	493	24	
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	65	5,7	11	1,1	127	-	38
	Икра кабачковая	40	0,5	2,1	3,5	35	-	4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,3	70	0.9	62
	Булочка российская	40	2,1	3,2	22,1	129	-	7
	Груша	70	0.4	0,3	7	43	5	9
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,3	0,2	10	52	-	1
Итого:		414	12,3	19,3	54	456	5.9	
Итого за 3 день		1470	43	46	203	1397	30	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день (четверг)								
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	150	4,3	9,5	25,5	189	-	49
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,6	70	0.9	62
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		370	11,1	17,1	49	379		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63

Итого:								
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	40	1,2	2.5	3,4	40	3,7	57
	Суп картофельный с фасолью	180	3,7	3,3	11,8	96	4,2	25
	Тефтели рыбные в соусе	60	7,3	2,1	7,6	83	-	59
	Картофельное пюре	120	2,7	4,2	17,7	120	15,7	31
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
Итого:		610	19,4	12,8	91,8	529	23	
Уплотненный полдник:	Капуста тушеная	100	1,9	3,7	9,5	79	16,4	37
	Тефтеля мясная	50	5,5	11,9	0,2	130	-	44
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65
	Вафли	15	0,7	4	9,3	79	-	5
	Банан	70	1	0,3	14	66	7	9
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,3	0,2	10	52	-	1
Итого:		405	10,4	20,1	40,4	434	7	
Итого за 4 день:		1485	41	50	198	1409	47	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день (пятница)								
Завтрак:	Каша молочная гречневая	150	5,4	4,9	15,4	127	-	12
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		340	9,9	10,5	35,2	275		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	40	1,1	2	2,5	33	4,4	58
	Борщ со сметаной	180	1,5	3,9	10,2	82	8,2	19

	Плов из птицы	120	15,5	5,4	25	212	0,3	35
	Кисель	150	-	-	23	92	-	6
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
Итого:		435	22,3	12	91,2	536	13	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога	120	21	14,5	20,6	294	-	71
	Оладьи с маслом и сахаром	50	3,5	5,6	19	140	-	68
	Кофейный напиток	180	-	-	6,9	28	-	62
	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31	7	9
Итого:		420	25	20,4	53,4	493	7	
Итого за 5 день:		1390	57	43	197	1371	20	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день (понедельник)								
Завтрак:	Каша рисовая с маслом и сахаром	150	4,2	4,7	49	255	-	13
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	6,6	12,7	119	-	2
Итого:		335	6,3	11,3	68,6	402		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2	1	24	2,1	53
	Суп с рыбными консервами	180	6,8	6.7	11,4	134	7,2	26
	Макаронник с мясом	120	13,4	8,7	25	233	-	33
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1

Итого:		550	25	18,1	89	536	9,3	
Уплотненный полдник:	Каша овсяная вязкая «Геркулес»	150	4,6	6,8	27,4	177	-	17
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,6	70	0.9	62
	Пирожок с повидлом	40	1,8	2	16,6	92	-	8
	Банан	70	1	0,3	14	66	7	9
Итого:		450	9,7	11,2	69	405	7.9	
Итого за 6 день:		1455	41	40	242	1410	17	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день (вторник)								
Завтрак:	Каша молочная манная	150	3	3.7	25,1	146	-	16
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		340	7,5	9,3	45	294		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из свеклы с луком	40	0,6	2.4	3,4	38	3,8	52
	Щи со сметаной	180	1.4	4,3	6,3	69	13,3	20
	Биточка мясная	70	10.4	7,7	10,1	151	-	43
	Каша гречневая с соусом	120	6.9	4,6	30,8	192	-	69
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
Итого:		620	23,6	19,7	102	651	18,4	
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога	120	17,7	11,9	22,7	269	-	39

	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,6	70	0.9	62
	Груша	70	0.4	0,3	7	43	5	9
Итого:		370	21	14,2	40.3	382	5.9	
Итого за 7 день:		1430	52	43	204	1394	24	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
8 день (среда)								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	150	4.3	4,6	15.1	119	-	83
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,6	70	0.9	62
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		370	11,1	12,2	38,6	309		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из моркови с яблоком	40	0,4	2	3,7	35	2,3	55
	Суп гороховый	180	3,9	3,8	11,6	97	4,2	30
	Жаркое по-домашнему	120	22	5,6	19,5	217	7,6	32
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
Итого:		550	31	12,1	86	539	14	
Уплотненный полдник:	Рыба, запеченная в соусе	60	7	3,9	1,5	70	-	67
	Омлет натуральный	65	5,7	11	1,1	127	-	38
	Свекла тушеная	120	1.9	1.5	12,5	72	-	74
	Кисель	150	-	-	23	92	-	6
	Пряник	15	0.8	0.8	11,4	54	-	5
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,3	0,2	10	52	-	1

Итого:		430	17	17,4	60	467		
Итого за 8 день:		1420	59	42	201	1382	14	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
9 день (четверг)								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	150	5,1	4,6	17	130	-	18
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		340	9,6	10,2	37	279		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31	7	9
Итого:		220	0,3	0,3	23,7	98	7	
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	40	1,2	2.5	3,2	40	3,7	57
	Рассольник со сметаной	180	1,6	4,1	11,8	91	9,8	27
	Гуляш из мяса	70	8.9	7,2	2,3	110	0,1	45
	Рис отварной	120	3.7	5,4	36,7	210	-	14
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
Итого:		620	20	20	105	641	13,6	
Уплотненный полдник:	Рагу овощное	120	3,2	7,2	19	155	18.1	36
	Тефтеля мясная	50	5,5	11,9	0,2	130	-	44
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,6	70	0.9	62
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,3	0,2	10	52	-	1
Итого:		370	12,3	21	40	407		
Итого за 9 день:		1430	42	51	205	1424	19	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
10 день (пятница)								
Завтрак:	Каша молочная пшенная	150	3,9	5,1	27,8	173	--	15
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		340	8,4	10,7	47.6	321		
Завтрак 2:	Йогурт	150	4,8	3,8	16,9	122	-	10
Итого:								
Обед:	Салат из зеленого горошка	40	1,1	2	2,5	33	4,4	58
	Суп гречневый	180	2,2	6.4	9,9	114	-	24
	Тефтели мясные в соусе	60	8,1	9	10,3	155	-	44
	Картофельное пюре	120	2,7	4,2	17,7	120	15,7	31
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
Итого:		610	19,6	22,3	92	612	20	
Уплотненный полдник:	Винегрет, ½ яйца	120	2	9,2	12,6	142	-	56
	Какао на молоке	150	4,6	4,0	12,9	130	1,2	82
	Печенье	20	0,7	1,8	6,6	46	-	5
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,3	0,2	10	52	-	1
Итого:		310	8,6	15,2	42	370	1,2	
Итого за 10 день:		1410	41	52	199	1425	21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			

11 день (понедельник)								
Завтрак:	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	5,6	4,7	29,5	182	-	11
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,6	70	0.9	62
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	6,6	12,7	119	-	2
Итого:		365	10	13,3	52,8	371	0,9	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2	1	24	2,1	53
	Щи со сметаной	180	1.7	4,3	6,3	69	13,3	20
	Гуляш из мяса	70	8.9	7,2	2,3	110	0,1	45
	Рис отварной	120	3.6	4,7	31,8	182	-	14
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
Итого:		620	19	19	92,7	586	15,5	
Уплотненный полдник:	Каша молочная манная	150	2,9	3.3	22	131	-	16
	Какао на молоке	150	4,6	4,0	12,9	130	1,2	82
	Булочка российская	30	2,2	2,4	16,6	96	-	7
	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31	7	9
Итого:		400	10	10	58	388	8,2	
Итого за 11 день:		1485	39	42	220	1412	25	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
12 день (вторник)								
Завтрак:	Каша овсяная вязкая «Геркулес»	150	4,6	6,8	27,4	177	-	17
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65

	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		340	9,1	12,4	47,2	325		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
Итого:								
Обед:	Салат из зеленого горошка	40	1,1	2	2,5	33	4,4	58
	Свекольник со сметаной	150	1,5	4,2	9,7	68	8,4	28
	Котлета мясная	60	10,4	7,7	10,1	151	-	43
	Макароны отварные	110	3,8	3	17,5	113	-	47
	Соус сметанный	15	0,6	1,5	1,8	22	-	78
	Кисель	150	-	-	23	92	-	6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	-	1
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
Итого:		580	22	19	95	596	12,8	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога	120	21	14,5	20,6	294	-	71
	Кефир с сахаром	100	3	2,5	13,8	120	-	10
	Печенье	10	0,7	1,8	6,6	46	-	5
Итого:		230	25	19	41	460	-	
Итого за 12 день:		1335	56	50	200	1448	13	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
13 день (среда)								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	150	5,1	4,6	17	130	-	18
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,6	70	0.9	62
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		370	11,9	12,2	40,5	320	0,9	

Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
Обед:	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2	3,7	35	2,3	55
	Суп картофельный с гренками	180	2,4	2,6	11,1	78	6	29
	Голубцы ленивые	120/15	10,6	6,8	15,1	164	15	34
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	-	1
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
Итого:		565	17,9	12,1	50,7	478	23	
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	65	5,7	11	1,1	127	-	38
	Икра кабачковая	40	0,5	2,1	3,5	35	-	4
	Банан	70	1	0,3	14	66	7	9
	Какао на молоке	150	4,6	4,0	12,9	130	1,2	82
	Пирожок с повидлом	40	1,8	2	16,6	92	-	8
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,3	0,2	10	52	-	1
Итого:		385	14,9	19,6	58	502	8,2	
Итого за 13 день:		1420	45	44	166	1367	32	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
14 день (четверг)								
Завтрак:	Каша молочная пшенная	150	3,9	5,1	27,8	173	--	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,6	70	0.9	62
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	6,6	12,7	119	-	2
Итого:		365	8,3	13,7	51	362	0,9	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
Обед:	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,4	38	3,8	51
	Суп – лапша с мясом	180	1,8	4,1	9,5	82	-	21
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	7	3,9	1,5	70	-	67

	Картофельное пюре	120	2,5	3,9	16,3	111	14,5	31
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,3	-	20,8	84	-	64
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
Итого:		610	16,4	12,6	82	502	18,3	
Уплотненный полдник:	Рагу овощное	120	3,2	7,2	19	155	18.1	36
	Тефтеля мясна4	60	5,5	11,9	0,2	130	-	42
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65
	Яблоко	90	0,2	0,2	4,9	22	5	9
	Булочка российская	30	2,2	2,4	16,6	96	-	7
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,3	0,2	10	52	-	1
Итого:		470	12,4	22	58	483	23	
Итого за 14 день:		1545	37	48	208	1414	41	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
15 день (пятница)								
Завтрак:	Каша молочная гречневая	150	5,4	4,9	15,4	127	-	12
	Чай с сахаром	150	-	-	6,9	28	-	65
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,5	5,6	12,9	120	0,07	3
Итого:		340	9,9	10,5	35,2	275		
Завтрак 2:	Сок фруктовый	100	-	-	16,8	67	-	63
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	40	1,1	2	2,5	33	4,4	58
	Борщ со сметаной	180	1,5	3,9	10,2	82	8,2	19
	Плов из птицы	120	15,5	5,4	25	212	0,3	35
	Кисель	150	-	-	23	92	-	6
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	20,8	70	-	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.7	47	-	1

Итого:		550	22,3	12	91	536	13	
Уплотненный полдник:	Запеканка из макарон с творогом	155	10,5	10,4	28	247	-	90
	Оладьи с маслом и сахаром	50	3,5	5,6	19	140	-	68
	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2	10,6	70	0.9	62
	Банан	70	1	0,3	14	66	7	9
Итого:		455	17	18	72	523	8	
Итого за 15 день:		1445	49	41	215	1401	21	
Итого за весь период:		22615	708	673	3084	21083	390	
Среднее значение:		1507	47	45	205	1405	26	