

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Байковский детский сад

МБ ДОУ Байковский детский сад



Меню приготавливаемых блюд  
1 день

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	150	6,60	5,90	28,40	<b>193,5</b>	<b>168</b>
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,30	<b>33,0</b>	<b>392</b>
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	<b>173,2</b>	<b>603</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>320</b>	<b>7,78</b>	<b>6,85</b>	<b>51,70</b>	<b>399,7</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	<b>76,0</b>	<b>399</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150	1,04	2,93	5,90	<b>61,0</b>	<b>67</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	<b>52,2</b>	<b>123</b>
	Картофель тушеный с мясом	150	18,80	5,10	15,00	<b>180,00</b>	<b>100</b>
	Соленые (свежие) томаты	40	0,50	0,07	1,40	<b>9,20</b>	<b>71</b>
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	<b>98,0</b>	<b>374</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>520</b>	<b>22,65</b>	<b>8,54</b>	<b>57,81</b>	<b>400,4</b>	
Полдник	Йогурт	110	2,80	2,50	4,50	<b>56,5</b>	<b>401</b>
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	<b>132,0</b>	<b>479</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>160</b>	<b>7,44</b>	<b>3,49</b>	<b>30,61</b>	<b>188,5</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1150</b>	<b>38,77</b>	<b>18,88</b>	<b>158,32</b>	<b>1064,6</b>	

МБ ДОУ Байковский детский сад

Меню приготавливаемых блюд  
2 день

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	17,50	12,00	17,10	<b>343,27</b>	<b>237</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,10	12,00	<b>76,0</b>	<b>395</b>
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,4</b>	<b>125</b>
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	<b>33,0</b>	<b>6</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>275</b>	<b>21,44</b>	<b>18,28</b>	<b>39,45</b>	<b>504,67</b>	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	<b>44,00</b>	<b>368</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	150	1,50	2,20	10,60	<b>66,0</b>	<b>80</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	<b>52,2</b>	<b>123</b>
	Ленивые голубцы	120	10,22	9,94	4,22	<b>171,22</b>	<b>298</b>
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	<b>22,20</b>	<b>354</b>
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,90	1,60	1,80	<b>24,3</b>	<b>10</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,90	<b>84,8</b>	<b>376</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>510</b>	<b>15,33</b>	<b>15,61</b>	<b>49,34</b>	<b>420,7</b>	
Полдник	Кисель фруктовый	150	1,01	0,50	21,76	<b>84,14</b>	<b>384</b>
	Гренки с сыром	35	5,50	5,60	21,00	<b>164,0</b>	<b>117</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>185</b>	<b>6,51</b>	<b>6,10</b>	<b>42,76</b>	<b>248,1</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1120</b>	<b>43,68</b>	<b>40,39</b>	<b>141,35</b>	<b>1217,5</b>	

МБ ДОУ Байковский детский сад

Меню приготавливаемых блюд

3 день

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	150	3,50	3,70	19,70	<b>126,0</b>	<b>168</b>
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	<b>89,0</b>	<b>397</b>
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,4</b>	<b>125</b>
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	<b>36,0</b>	<b>7</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>330</b>	<b>10,47</b>	<b>9,95</b>	<b>42,94</b>	<b>303,4</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,40	0,00	18,20	<b>76,0</b>	<b>399</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	4,12	5,63	15,13	<b>139,6</b>	<b>37</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	<b>52,2</b>	<b>123</b>
	Курица тушеная	60	17,65	14,58	4,70	<b>221,00</b>	<b>301</b>
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	<b>22,20</b>	<b>354</b>
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	<b>112,0</b>	<b>317</b>
	Компот из черной смородины	150	0,16	0,03	13,51	<b>54,94</b>	<b>123</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>520</b>	<b>27,98</b>	<b>25,11</b>	<b>62,79</b>	<b>601,9</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	<b>75,00</b>	<b>401</b>
	Вафли	25	0,84	1,00	23,20	<b>106,2</b>	<b>602</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>175</b>	<b>5,19</b>	<b>4,75</b>	<b>29,20</b>	<b>181,2</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1175</b>	<b>44,04</b>	<b>39,81</b>	<b>153,13</b>	<b>1162,5</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

4 день

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Омлет	85	6,52	1,57	13,46	<b>157,0</b>	<b>215</b>
	Кабачковая икра	30	0,33	1,90	2,40	<b>28,0</b>	<b>53</b>
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	<b>2,40</b>	<b>2,10</b>	<b>12,00</b>	<b>76,0</b>	<b>395</b>
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,4</b>	<b>125</b>
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	<b>33,0</b>	<b>6</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>290</b>	<b>10,79</b>	<b>9,75</b>	<b>38,21</b>	<b>346,4</b>	
Второй завтрак	Фрукты (бананы)	150	1,50	0,54	21,00	<b>95,0</b>	<b>368</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,50</b>	<b>0,54</b>	<b>21,00</b>	<b>95,0</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом	150	1,30	3,50	9,10	<b>73,8</b>	<b>57</b>
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>123</b>
	Рыба тушёная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	<b>61,00</b>	<b>301</b>
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,62	<b>92,0</b>	<b>321</b>
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	<b>0,33</b>	<b>0,01</b>	<b>20,90</b>	<b>84,8</b>	<b>376</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>490</b>	<b>11,59</b>	<b>10,49</b>	<b>55,18</b>	<b>363,75</b>	
Полдник	Компот клюквенный	150	0,16	0,03	13,51	<b>54,94</b>	<b>123</b>
	Батон с повидлом	25	2,03	3,21	11,34	<b>87,0</b>	<b>2</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>175</b>	<b>2,19</b>	<b>3,24</b>	<b>24,85</b>	<b>141,9</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1105</b>	<b>26,07</b>	<b>24,02</b>	<b>139,24</b>	<b>947,1</b>	

МБ ДОУ Байковский детский сад

Меню приготавливаемых блюд  
5 день

М

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,30	3,94	12,94	<b>107,4</b>	<b>180</b>
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	<b>89,0</b>	<b>397</b>
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,4</b>	<b>125</b>
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	<b>36,0</b>	<b>7</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>330</b>	<b>11,27</b>	<b>10,19</b>	<b>36,18</b>	<b>284,8</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	<b>76,0</b>	<b>399</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,60	4,10	13,50	<b>97,4</b>	<b>76</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	<b>52,2</b>	<b>123</b>
	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	<b>164,00</b>	<b>304</b>
	Соленый огурец	40	2,10	1,50	3,27	<b>32,5</b>	<b>79</b>
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	<b>98,0</b>	<b>374</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>520</b>	<b>20,18</b>	<b>18,00</b>	<b>77,36</b>	<b>444,06</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	<b>75,00</b>	<b>401</b>
	Оладьи со сгущенным молоком	50	3,70	3,30	18,60	<b>118,0</b>	<b>449</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,05</b>	<b>7,05</b>	<b>24,60</b>	<b>193,0</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1200</b>	<b>40,40</b>	<b>35,24</b>	<b>156,34</b>	<b>997,8</b>	

МБ ДОУ Байковский детский сад

Меню приготавливаемых блюд  
6 день

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,40	3,96	22,94	<b>141,0</b>	<b>168</b>
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,30	<b>33,0</b>	<b>392</b>
	Печенье	25	2,25	2,94	22,32	<b>125,1</b>	<b>604</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>325</b>	<b>5,70</b>	<b>6,91</b>	<b>53,56</b>	<b>299,1</b>	
Второй завтрак	Фрукты (груши)	150	0,40	0,30	10,30	<b>46,0</b>	<b>368</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	1,20	3,50	6,20	<b>61,0</b>	<b>67</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	<b>52,2</b>	<b>123</b>
	Гуляш с мясом	60	4,50	5,70	1,85	<b>123,60</b>	<b>152</b>
	Рис	100	2,43	3,58	24,45	<b>140,0</b>	<b>315</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,90	<b>84,8</b>	<b>376</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>490</b>	<b>10,44</b>	<b>13,15</b>	<b>63,42</b>	<b>461,55</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	<b>75,00</b>	<b>401</b>
	Гренки с сыром	35	5,50	5,60	21,00	<b>164,0</b>	<b>117</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>185</b>	<b>9,85</b>	<b>9,35</b>	<b>27,00</b>	<b>239,00</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1150</b>	<b>26,39</b>	<b>29,71</b>	<b>154,28</b>	<b>1045,65</b>	

МБ ДОУ Байковский детский сад

Меню приготавливаемых блюд

7 день

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным	140	26,30	18,10	25,70	<b>475,3</b>	<b>237</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,10	12,00	<b>76,0</b>	<b>395</b>
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,4</b>	<b>125</b>
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	<b>33,0</b>	<b>6</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>315</b>	<b>30,24</b>	<b>24,38</b>	<b>48,05</b>	<b>636,7</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	<b>76,0</b>	<b>399</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	3,29	3,07	9,79	<b>81,0</b>	<b>81</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	<b>52,2</b>	<b>123</b>
	Запеканка картофельная с мясом	150	8,91	6,59	20,43	<b>177,00</b>	<b>291</b>
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	3,21	<b>39,7</b>	<b>12</b>
	Напиток лимонный	150	0,11	0,010	18,32	<b>72,0</b>	<b>282</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>520</b>	<b>15,44</b>	<b>12,50</b>	<b>61,77</b>	<b>421,92</b>	
<b>Полдник</b>	Компот клюквенный	150	0,16	0,03	13,51	<b>54,94</b>	<b>123</b>
	Батон с повидлом	25	2,03	3,21	11,34	<b>87,0</b>	<b>2</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>175</b>	<b>2,19</b>	<b>3,24</b>	<b>24,85</b>	<b>141,94</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1160</b>	<b>48,77</b>	<b>40,12</b>	<b>152,87</b>	<b>1276,56</b>	

МБ ДОУ Байковский детский сад

Меню приготавливаемых блюд  
8 день

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№* рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" со сливочным маслом	150	4,09	6,85	23,39	<b>169,0</b>	<b>168</b>
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	<b>89,0</b>	<b>397</b>
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,4</b>	<b>125</b>
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	<b>36,0</b>	<b>7</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>330</b>	<b>11,06</b>	<b>13,10</b>	<b>46,63</b>	<b>346,4</b>	
Второй завтрак	Фрукты (бананы)	150	1,50	0,54	21,00	<b>95,0</b>	<b>368</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,50</b>	<b>0,54</b>	<b>21,00</b>	<b>95,0</b>	
Обед	Суп "Крестьянский" с крупой	150	1,38	4,64	9,25	<b>84,4</b>	<b>98</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	<b>52,2</b>	<b>123</b>
	Курица тушеная	60	17,65	14,58	4,70	<b>221,00</b>	<b>301</b>
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	<b>22,20</b>	<b>354</b>
	Гречка	150	5,73	4,06	25,76	<b>162,0</b>	<b>313</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,90	<b>84,8</b>	<b>376</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>570</b>	<b>27,47</b>	<b>25,15</b>	<b>72,43</b>	<b>626,50</b>	
Полдник	Йогурт	НО	2,80	2,50	4,50	<b>56,5</b>	<b>401</b>
	Оладьи со сгущенным молоком	50	3,70	3,30	18,60	<b>118,0</b>	<b>449</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>160</b>	<b>6,50</b>	<b>5,80</b>	<b>23,10</b>	<b>174,50</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1210</b>	<b>46,53</b>	<b>44,59</b>	<b>163,16</b>	<b>1242,40</b>	



МБ ДОУ Байковский детский сад

Меню приготавливаемых блюд  
9 день

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
Завтрак	Омлет	85	6,52	1,57	13,46	<b>157,0</b>	<b>215</b>
	Кабачковая икра	30	0,33	1,90	2,40	<b>28,0</b>	<b>53</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,10	12,00	<b>76,0</b>	<b>395</b>
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,4</b>	<b>125</b>
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	<b>33,0</b>	<b>6</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>290</b>	<b>10,79</b>	<b>9,75</b>	<b>38,21</b>	<b>346,4</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	<b>76,0</b>	<b>399</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	150	4,20	4,00	12,20	<b>100,0</b>	<b>97</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	<b>52,2</b>	<b>123</b>
	Котлета мясная	60	11,92	8,80	11,64	<b>173,00</b>	<b>282</b>
	Макароны отварные	150	5,50	457,00	26,44	<b>168,0</b>	<b>317</b>
	Чай с лимоном сладкий	150	0,07	0,010	7,10	<b>29,0</b>	<b>392</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>540</b>	<b>23,67</b>	<b>470,17</b>	<b>67,40</b>	<b>522,20</b>	
Полдник	Кисель фруктовый	150	1,01	0,50	21,76	<b>84,14</b>	<b>384</b>
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	<b>36,7</b>	<b>45</b>
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,4</b>	<b>125</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>210</b>	<b>3,05</b>	<b>3,55</b>	<b>35,41</b>	<b>173,26</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1190</b>	<b>38,41</b>	<b>483,47</b>	<b>159,22</b>	<b>1117,86</b>	

МБ ДОУ Байковский детский сад  
**Меню приготавливаемых блюд**  
**10 день**

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием лиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитичес кая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
	Каша рисовая вязкая	150	2,60	31,00	24,10	<b>133,0</b>	<b>168</b>
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	<b>89,0</b>	<b>397</b>
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,4</b>	<b>125</b>
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	<b>36,0</b>	<b>7</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9,57</b>	<b>37,25</b>	<b>47,34</b>	<b>310,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	<b>44,0</b>	<b>368</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>	Борш с капустой, картофелем и мясом	150	1,30	3,50	9,10	<b>73,8</b>	<b>57</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	<b>52,2</b>	<b>123</b>
	Рыба тушёная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	<b>61,00</b>	<b>301</b>
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,62	<b>92,0</b>	<b>321</b>
	Соленый томат	40	0,60	0,00	1,38	<b>7,98</b>	<b>81</b>
	Компот из черной смородины	150	0,60	0,03	13,51	<b>54,94</b>	<b>123</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>530</b>	<b>12,46</b>	<b>10,51</b>	<b>49,17</b>	<b>341,92</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	<b>75,00</b>	<b>401</b>
	Сдоба обыкновенная	50	3,90	2,40	26,20	<b>141,0</b>	<b>466</b>
	Конфеты	20	0,54	0,86	16,46	<b>72,80</b>	<b>331</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>220</b>	<b>8,79</b>	<b>7,01</b>	<b>48,66</b>	<b>288,80</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1230</b>	<b>31,22</b>	<b>55,17</b>	<b>154,97</b>	<b>985,12</b>	