

\_\_\_\_\_ Г.В.Якоб

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ БОУ «Бакшеевская СОШ»  
для воспитанников дошкольной группы  
на 2024-2025 учебный год**

Сезон: осень, зима, весна, лето  
Возрастная категория: 3-7 лет

**1 день Понедельник Первая неделя**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр /3-7л	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
	189	Каша вязкая пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7	0,13	0	1,32	154,44	2,64
	430	Чай с сахаром	200	0,3	0,6	8	38,4	0	0	0	5	1
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
			390	9	8	52,8	<b>319,3</b>	<b>0,47</b>	<b>0,2</b>	<b>1,32</b>	<b>307,54</b>	<b>6,04</b>
<b>Завтрак 2</b>												
		Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	38,4	0,02	0,01	3	10,5	2,1
				<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>38,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>3,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>
<b>Обед</b>												
	206	Щи со свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0	0	35	116	9400
	601	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,04	0,03	1659	136,2	12077,2
	430	Рыбные котлеты .Соус белый основной.	80/30	12,6	9	10,1	172,2	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
		<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,6	<b>27,2</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>1702</b>	<b>450,05</b>	<b>21480,8</b>
			670	20,6	20,4	58	<b>509,2</b>					
<b>Полдник</b>												
		Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	0,01	0,004	0	1,6	0,12
	430	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	7	28,8	0	0	0	5	1
	360	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,4	40,0	212,1	0,09	0,044	2	221,6	1,92
		Итого за день		8,4	8,3	76,8	<b>407,2</b>	<b>1,02</b>	<b>0,524</b>	<b>1705</b>	<b>979,19</b>	<b>21488,76</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>4,0</b>						

## 2 день Вторник Первая неделя

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
	189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,2	7,6	28,2	206,2	0,1	1,33	146,7	2,67	3
	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0	0	0	5	1
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				9	8,2	45,7	<b>292,7</b>	<b>0,19</b>	<b>1,38</b>	<b>146,7</b>	<b>22,67</b>	<b>5,8</b>
<b>Завтрак 2</b>												
		Сок фруктовый	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,04	0,04	6	14,4	2,76
				<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>6,00</b>	<b>14,40</b>	<b>2,76</b>
<b>Обед</b>												
	83	Суп овощной со сметаной	200/10	3	4,2	10,2	91	0,04	0,02	20	51	0,7
	608	Овощное рагу	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0	0,03	4,2	28,8	1,14
	335	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,14	0,08	5	47	1,1
		Хлеб пшеничный	40	7,76	2,65	53,25	273	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				<b>13,86</b>	<b>14,45</b>	<b>78,75</b>	<b>505,6</b>	<b>0,56</b>	<b>0,34</b>	<b>29,2</b>	<b>295,9</b>	<b>6,04</b>
<b>Полдник</b>												
	195	Сок фруктовый	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,1	0,03	0,1	8,2	0,7
	432	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	0,02	0,01	1	61	1
		Итого за день		5,2	5,2	55	<b>277,7</b>	<b>0,87</b>	<b>1,76</b>	<b>177</b>	<b>387,77</b>	<b>13,54</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>4,0</b>						

### 3 день Среда Первая неделя

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
	189	Каша овсяная	150	6,3	8,1	28,8	212,9	0,08	0,05	1		
	430	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0	0	0		
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0		
				12,3	11,2	55,6	<b>372,1</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>		<b>1</b>	
<b>Завтрак 2</b>												
		Фрукт	70	0,3	0,3	6,9	31,1	0,06	0,03	38		
				<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>31,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38,00</b>		
<b>Обед</b>												
	95	Суп рассольник со сметаной	200/10	4,6	5,7	11,6	116,1	0,08	0,04	11		
	335	Тефтели	80	10,9	9,5	6,7	156	0	0,03	4,2	28,8	1,14
	421	Соус сметанный	20	0,3	1	0,6	15,4	0,01	0,01	0		
	299	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,14	0,08	5		
	433	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0,04	0,02	1		
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0		
				<b>26,7</b>	<b>23</b>	<b>77</b>	<b>625,5</b>	<b>0,65</b>	<b>0,36</b>	<b>25</b>		
<b>Полдник</b>												
	471	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	0,07	0,04	0		
	432	Кисель с витамином С	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,02	0,01	1		
		Итого за день		5,7	4,6	30,1	<b>184,8</b>	<b>1,08</b>	<b>0,62</b>	<b>26</b>		
		среднедневная сбалансированность		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>4,0</b>						

#### 4 день Четверг Первая неделя

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр 1,5-3л/3-7л	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
			<b>Завтрак</b>								
189	Каша ячневая	150\200/5	8,6	9,32	62,6	39,6	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
432	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	6,6	27,2	0,02	0,01	1	61	1
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
			<b>11,4</b>	<b>9,82</b>	<b>85</b>	<b>145</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>2,33</b>	<b>350,9</b>	<b>4,73</b>
			<b>Завтрак 2</b>								
	Фрукт	90	1,05	0,35	14,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48
			<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>6,40</b>	<b>0,48</b>
			<b>Обед</b>								
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,05	0,04	11	52	1,3
306	Голубцы ленивые с куриной грудкой	200	6,9	4,9	4,6	81	0,06	0,05	0	15,4	0,42
402	Сок фруктовый	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб пшеничный	30	7,76	2,65	53,25	273	0,34	0,2	0	148,1	2,4
			21,44	13,25	94,91	<b>571,87</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,29</b>	<b>279,44</b>	<b>6</b>
			<b>Полдник</b>								
115	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2	0,08	0,06	2	50	1
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0,08	0,05	2	252	0
	Хлеб пшеничный	40	7,76	2,65	53,25	273					
	Итого за день		20,56	60,55	62,85	<b>524,3</b>	<b>1,54</b>	<b>1</b>	<b>22,62</b>	<b>1080,44</b>	<b>14,13</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>4,0</b>						

## 5 день Пятница

### Первая неделя

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
	189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,2	8,4	28,8	212	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
	433	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,04	0,02	1	121	1
		Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				10,6	11,4	51,7	<b>351,7</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>2,33</b>	<b>275,27</b>	<b>4,15</b>
<b>Завтрак 2</b>												
		Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
				<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>3,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>
<b>Обед</b>												
	133	Суп картофельный с крупой	200	3,6	2,86	19,5	117	0,13	0,08	12	25	1,2
	378	Катустатушёная с куриной грудкой	150\200	3,5	2,9	26,3	141,4	0	0,02	0	41	1940
	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
		Хлеб пшеничный	2/30	7,76	2,65	53,25	273	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				14,96	8,41	108,75	<b>912,5</b>	<b>1,01</b>	<b>0,6</b>	<b>23,05</b>	<b>273,8</b>	<b>1947,7</b>
<b>Полдник</b>												
	286	Йогурт питьевой	150	5,1	3,8	8,3	87,2	0,02	0,01	0	5,8	0,42
	430	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	0	0	0	5	1
		Итого за день		8,1	7,7	38,1	<b>253,5</b>	<b>1,29</b>	<b>0,75</b>	<b>26,38</b>	<b>615,87</b>	<b>1953,27</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>4,0</b>						

**6 день Понедельник Вторая неделя**

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр  /3-7л	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
215	Каша ячневая вязкая	200	8,6	9,4,32	62,6	349,6	0,7	0,1	2,1	304	2022
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	Хлеб пшеничный	30	7,76	2,65	53,25	273	0,34	0,2	0	148,1	2,4
			16,46	6,8	125,3	<b>663,35</b>	<b>1,04</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>457,6</b>	<b>2025,4</b>
<b>Завтрак 2</b>											
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,85	38,07	0,04	0,04	6	14,4	2,76
			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>38,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>6,00</b>	<b>14,40</b>	<b>2,76</b>
<b>Обед</b>											
76	Суп с макаронными изделиями	200	3,2	5,6	12,1	112	0,05	0,04	11	52	1,3
601	Плов с курицей	220	7,6	6,6	16,7	197,4	0,04	0,03	1659	136,2	12077,2
401	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0,01	0	12,8	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
			13,9	12,7	64,4	<b>468,6</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>12,05</b>	<b>289,6</b>	<b>2236,28</b>
<b>Полдник</b>											
211	Блины со сгущенным молоком	150/20	17,8	5,8	21,6	250	0,07	0,03	0	120,3	1,05
432	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0,02	0,01	1	61	1
	Итого за день		17,9	5,8	28	<b>276,1</b>	<b>1,58</b>	<b>0,64</b>	<b>15,15</b>	<b>928,5</b>	<b>4263,73</b>
	среднедневная сбалансированность		<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>4,0</b>						

**7 день Вторник Вторая неделя**

Завтрак												
	189	Каша гречневая молочная	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,12	0,09	1,1	116	2,3
	430	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	6,6	27,2	0	0	0	5	1
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				8,5	5,3	38,3	<b>235,3</b>	<b>0,46</b>	<b>0,29</b>	<b>1,1</b>	<b>269,6</b>	<b>5,7</b>
Завтрак 2												
		Фрукт	90	1,05	0,35	14,7	76,8	0,04	0,03	60	34	0,3
				<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,7</b>	<b>76,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60,00</b>	<b>34,00</b>	<b>0,30</b>
Обед												
	136	Суп гороховый	200	1,4	6,6	2,1	73,5	0,11	0,09	8	23	1
	256	Тефтели с соусом	80	16,42	14,48	7,67	211,9	0,38	0,21	26	28	10
	442	Сок фруктовый	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	3	10,5	2,1
	229	Макароны отварные	150	4,7	6,2	26,5	180,7	0,14	0,08	5	47	1,1
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				<b>26,16</b>	<b>27,78</b>	<b>79,03</b>	<b>651,77</b>	<b>1,1</b>	<b>0,68</b>	<b>50</b>	<b>279,6</b>	<b>17,6</b>
Полдник												
	459	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
		Бутерброд со сливочным маслом	5/40	0/2,6	3,6/0,5	0,1/15,8	33/78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
		Итого за день		2,8	4,2	28,1	<b>161,8</b>	<b>1,76</b>	<b>1,08</b>	<b>53,43</b>	<b>834,13</b>	<b>27,17</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>4,0</b>						

## 8 день Среда Вторая неделя

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
	220	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,2	8,4	28,8	212	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
	430	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0	0	0	3,75	0,75
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				11,2	11,5	55,6	<b>371,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,24</b>	<b>1,33</b>	<b>426,52</b>	<b>4,63</b>
<b>Завтрак 2</b>												
		Фрукт	85	1,05	0,35	14,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48
				<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>6,40</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>												
	204	Уха рыбная(Минтай с/м)	200	2,9	3	6,4	66,1	0,09	0,05	61,9	136,5	4491,2
	213	Гречка отварная	150	9,3	2,2	44,3	239,2			0	74,5	8271,2
	306	Котлеты рыбные с соусом	60	9,5	6,8	7,6	129,1	0,08	0,06	30	76	4
	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0	0	1,1	0,2
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				24,8	12,5	93,9	<b>593,6</b>	<b>0,53</b>	<b>0,31</b>	<b>91,9</b>	<b>436,2</b>	<b>12767,86</b>
<b>Полдник</b>												
	473	Йогурт питьевой	150	5,1	3,8	8,3	87,2	0,12	0,09	1,33	84	1,73
	430	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	0	0	0	3,75	0,75
		Итого за день		8,1	7,7	38,1	<b>253,5</b>	<b>1,09</b>	<b>0,66</b>	<b>95,56</b>	<b>1013,52</b>	<b>12775,64</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>4,0</b>						



### 9 день Четверг Вторая неделя

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
	184	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	0,19	0,1	1,33	129,3	4
	430	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0	5	1
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				8,2	5	40,1	<b>238,5</b>	<b>0,53</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	<b>282,4</b>	<b>7,4</b>
<b>Завтрак 2</b>												
		Фрукт	85	1,05	0,35	14,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48
				<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>76,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>6,40</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>												
	91	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,09	0,05	8	34	1
	258	Жаркое по- домашнему	220	28,13	26,88	22,38	443,38	0,17	0,1	8,33	35	5
	459	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0,02	0,01	0	28	0,4
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				35,93	27,38	55,38	<b>663,28</b>	<b>0,68</b>	<b>0,4</b>	<b>21,34</b>	<b>288,04</b>	<b>9,94</b>
<b>Полдник</b>												
	73	Каша пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7	0,1	0,03	0,1	8,2	0,7
	433	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,04	0,02	1	121	1
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
		Итого за день		12,1	10	55,8	<b>361,9</b>	<b>1,63</b>	<b>0,94</b>	<b>30,07</b>	<b>882,74</b>	<b>21,54</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>4,0</b>						

## 10 день Пятница Вторая неделя

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
	317	Каша кукурузная	150\200	1,5	6	23,1	150,6	0,07	0,03	2,1	304	2022
	430	Какао с молоком	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
		Хлеб пшеничный	30	7,76	2,65	53,25	273	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				9,36	8,65	86,05	<b>460,6</b>	<b>0,41</b>	<b>0,23</b>	<b>2,1</b>	<b>457,1</b>	<b>2025,4</b>
<b>Завтрак 2</b>												
		Сок	85	0,36	0,36	8,82	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
				<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>47,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>6,00</b>	<b>14,40</b>	<b>2,76</b>
<b>Обед</b>												
	99	Суп картофельный с горохом и гречками	150\200	5,9	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9
	231	Рыба тушёная с овощами и соусом	60\80	3,4	5,7	44	124	0,09	0,06	19	64	1,1
	682	Рис отварной	150	2,9	10,2	8,3	295,6					
	432	Чай с сахаром	180	1,51	1,3	22,4	107	0,02	0,01	1	61	1
		Хлеб пшеничный	2\30	7,76	2,65	53,25	273	0,34	0,2	0	148,1	2,4
				21,97	18,55	158,45	<b>776,6</b>	<b>0,61</b>	<b>0,42</b>	<b>26</b>	<b>385,1</b>	<b>2236,4</b>
<b>Полдник</b>												
	112	Каша пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2	0,13	0	1,32	154,44	2,64
	433	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0,04	0,02	1	121	1
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,34	0,2	0	148,1	2,4
		Итого за день		8,9	8,1	50,4	<b>310,5</b>	<b>1,36</b>	<b>0,85</b>	<b>28,1</b>	<b>990,3</b>	<b>4264,2</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>						