

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2026 г.



«Согласовано»
Заведующий МБДОУ «Ямский сад №186»

«18» 03 2026 г.



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)
ПЕРИОД «ВЕСНА»**

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М.П. Могильного) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	200	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	Печенье "Нежное"	50	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы, огурцы консервированные	200	Чай с сахаром	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек	230
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Компот из сухофруктов..	180			Кисель из натурального сока.	200
	Чай с молоком	180			Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный	20
				Ржаной хлеб	50					
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое	200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом	10/200/1	Печенье "Ночка"	50	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Оладьи из печени с маслом	100/5	Сок в ассортименте	200	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром.	180			Капуста тушеная белокочанная .	130			Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180			Фрукты свежие	200
				Хлеб пшеничный	20					
				Ржаной хлеб	50					
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Фрукты свежие	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Ватрушка с повидлом	50	Котлеты куриные с соусом	70
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Молоко кипяченое	200	Рагу овощное..	150
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20			Чай с сахаром	200
	Чай с молоком..	200			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный..	40
				Хлеб пшеничный	50					
				Ржаной хлеб	50					
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	Запеканка "Лакомка"	90	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Суп молочный с вермишелью	200			Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	Чай с сахаром.	180	Отварной рис	130
	Какао напиток с молоком	180			Компот из сухофруктов..	180			Чай со смородиной.	180
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный	20
				Ржаной хлеб	50					
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Булочка "Домашняя".	50	Икра кабачковая.	50
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	Молоко кипяченое	200	Печень тушёная в соусе	70/50
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210			Макароны отварные с маслом сливочным	130
					Сок фруктовый в ассортименте.	200			Чай с сахаром	200
				Хлеб пшеничный	50			Хлеб пшеничный	40	
				Ржаной хлеб	50					

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)					
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Чай с сахаром, лимоном	200/9	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30		
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70					Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210		
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	170					Кисель из натурального сока.	200		
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30								
		Ржаной хлеб	50											
Неделя 2 день 7	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Молоко кипяченое	100	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Печенье "Детское"	50	Напиток из плодов шиповника.	200	Икра кабачковая.	50		
	Морковь припущенная с сахаром..	40			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100					Печень по-строгановски с соусом .	80		
	Запеканка из творога со сметаной .	150/15			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130					Макароны отварные с маслом сливочным	130		
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов..*	180					Чай с яблоками и сахаром	200/7	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30								
		Ржаной хлеб	50											
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Икра из свеклы	50	Булочка "Домашняя"	50	Молоко кипяченое	200	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5		
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1					Капуста тушёная белокочанная	150		
	Суп молочный с вермишелью	200			Колобки куриные с томатным соусом.	70					Чай со смородиной .	200	Хлеб пшеничный	20
	Какао на молоке	180			Пюре картофельное с маслом	150								
					Сок фруктовый в ассортименте.	200								
		Хлеб пшеничный	20											
		Ржаной хлеб	50											
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Булочка "Молочная"	50	Сок фруктовый в ассортименте.	200	Икра морковная.	50		
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230					Рыба запеченая в омлете	160		
	Чай с молоком	180			Напиток из апельсинов.	180					Чай с сахаром и лимоном	200/10	Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный..	30								
					Ржаной хлеб	50								
Неделя 2 день 10	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1	Бутерброд с повидлом.	30/20	Молоко кипяченое	200	Икра кабачковая.	50		
	Яйцо отварное	40			Голубцы Ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом.	215					Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165		
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Напиток из шиповника.	180					Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	Хлеб пшеничный.	40
	Чай с сахаром	200			Хлеб пшеничный	20								
					Ржаной хлеб	50								

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	75,71	82,69	254,1	2082,64
1 неделя 2 день	79,31	75,79	286,26	2163,57
1 неделя 3 день	86,58	68,91	269,92	2065,24
1 неделя 4 день	78,15	64,38	229,99	1831,11
1 неделя 5 день	94,01	85,99	297,41	2358,7
2 неделя 6 день	64,87	70,4	262,64	1962,83
2 неделя 7 день	95,36	91,81	262,48	2276,88
2 неделя 8 день	67,17	74,05	252,08	1962,68
2 неделя 9 день	80,81	60,6	250,51	1889,75
2 неделя 10 день	83,74	73,02	248,05	2003,51
Итого за 10 дней	805,71	747,64	2613,44	20596,91
Среднее значение	80,57	74,76	261,34	2059,69
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	432,25	24,01	101,8	5,66	737,38	40,97	285,18	15,84	526,03	29,22	2082,64	115,70
2 день	451,12	25,06	122,46	6,80	692,66	38,48	419	23,28	478,33	26,57	2163,57	120,20
3 день	463,3	25,74	88,8	4,93	853,79	47,43	304	16,89	355,35	19,74	2065,24	114,74
4 день	367,79	20,43	88,8	4,93	638,72	35,48	250,78	13,93	485,02	26,95	1831,11	101,73
5 день	459,82	25,55	94,2	5,23	879,93	48,89	329,1	18,28	595,65	33,09	2358,7	131,04
6 день	526,68	29,26	84,6	4,70	677,75	37,65	246,24	13,68	427,56	23,75	1962,83	109,05
7 день	666,79	37,04	122,46	6,80	661,52	36,75	377,45	20,97	448,66	24,93	2276,88	126,49
8 день	477,99	26,56	75,6	4,20	687,53	38,20	329,1	18,28	392,46	21,80	1962,68	109,04
9 день	462,11	25,67	76,5	4,25	573,78	31,88	329,74	18,32	447,62	24,87	1889,75	104,99
10 день	511,64	28,42	91,62	5,09	585,13	32,51	286,4	15,91	528,72	29,37	2003,51	111,31
Итого за 10 дней		267,75		52,60		388,23		175,39		260,30		1144,27
Среднее значение		26,77		5,26		38,82		17,54		26,03		114,43
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2026 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		400	15,52	19,85	47,88	432,25	0,17	2,95	184,8		337,77	318,76	49,01	2,14
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	11,06	10,06	9,55	172,98	0,08	9,08	48,97		27,75	119,14	18,43	1,46
291,43	Плов из птицы, огурцы консервированные	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		666	30,6	23,05	97,11	737,38	0,35	12,31	78,09		139,71	431,23	127,91	6,99
Полдник														
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03			18,59	27,53	8,22	0,65
Ужин														
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77
312,4	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		57,58	130,43	44,01	1,54
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		535	20,84	18,47	69,1	526,03	0,31	12,68	101,88		141,48	327,57	84,97	2,82
Итого за день			75,71	82,69	254,1	2082,64	0,92	28,57	404,77		885,55	289,09	298,11	12,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2026 г. День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		430	13,82	16,76	61,25	451,12	0,2	2,31	95		256,17	371,64	56,14	1,64
Завтрак 2														
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Завтрак 2		200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Обед														
82,42	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом	10/200/1	5,82	4,87	18,35	140,51	0,09	7,6			25,87	80,54	24,93	1,29
282,19	Оладьи из печени с маслом	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		696	31,75	23,12	84,61	692,66	0,51	40,29	236,56		154,7	506,04	99,66	10,63
Полдник														
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	3,69	16,32	64,34	419	0,09	4	0,18		48,72	60,56	24,84	1,43
Ужин														
230,16	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Ужин		553,5	24,05	12,97	66,34	478,33	0,15	15,84	82,6		219,91	272,77	51,12	5,57
Итого за день			79,31	75,79	286,26	2163,57	1,03	65,18	456,54		932,7	400,91	261,3	19,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2026 г. День: среда

Сезон: Весна

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
Итого за Завтрак		400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
199,11	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20	13,33	3,78	26,98	195,21	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		771	40,62	22,18	118,16	853,79	0,68	11,01	36,27		200,92	635,88	154	11,81
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,62	8,84	46,49	304	0,15	2,86	48,5		265,67	221,16	36,13	0,93
Ужин														
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
344	Рагу овощное..	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		460	14,87	9,99	51,49	355,35	0,16	11,27	16,65		74,79	136,74	49,16	2,44
Итого за день			86,58	68,91	269,92	2065,24	1,22	44,7	399,46		808,14	1329,3	315,15	22,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2026 г. День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		410	11,75	15,55	45,21	367,79	0,15	2,34	98		306,91	262,31	43,3	1,1
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
85,11	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	7,83	6,27	12,3	136,95	0,07	5,72	9,12		31,49	91,37	23,49	1,36
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		711	26,05	19,51	84,96	638,72	0,43	11,08	26,96		152,14	416,19	115,05	7,59
Полдник														
606,02	Запеканка " Лакомка".	90	14,84	10,24	17,5	221,52	0,06	0,18	36,97		108,88	175,3	17,69	0,75
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Полдник		270	14,9	10,26	24,71	250,78	0,06	0,21	36,97		119,75	177,77	21,05	1,02
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		490	24,65	18,26	55,51	485,02	0,23	10,85	52,91		59,46	292,84	71,67	1,99
Итого за день			78,15	64,38	229,99	1831,11	0,93	38,48	214,84		670,26	171,11	269,07	16,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2026 г. День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		430	13,93	17,82	60,93	459,82	0,2	2,63	99,8		258,97	327,8	63,41	1,64
Завтрак 2														
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Обед														
67,21	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом.	5/200/10/	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	10,74	12,13	11,76	199,17	0,04	0,53	22,85		15,16	110,89	14,42	1,81
313,46	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		826	33,41	27,63	119,63	879,93	0,47	20,27	54,37		196,59	552,95	190,27	11,16
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
406	Печень тушёная в соусе	70/50	19,59	11,16	9,57	217,08	0,19	10,41	581,46		22,46	279,06	23,71	6,66
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		540	29,54	21,24	71,58	595,65	76,78	13,94	0059,65		76,33	357,86	49,84	8,43
Итого за день			94,01	85,99	297,41	2358,7	77,67	40,48	0288,53		977,52	603,85	361,29	22,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2026 г. День: понедельник

Неделя 2, день 6

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
165	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
397	Какао на молоке	160	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		405	19,9	25,76	63,81	526,68	0,27	4,1	223		451,26	469,16	89	2,9
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		150	142,5	21	0,15
Итого за Завтрак 2		150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		150	142,5	21	0,15
Обед														
61,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
313,45	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	170	4,61	3,92	30,88	177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	0,76
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,01	Хлеб пшеничный	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		701	24,27	14,52	70,71	677,75	0,45	11,18	35,3		128,83	310,26	103,45	7
Полдник														
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
392,21	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Ужин														
931	Салат Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42
312,41	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210	3,62	4,95	15,34	120,39	0,15	6,68	25,94		53,72	97,3	36,34	1,36
382,04	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		535	13,78	11,6	67	427,56	0,22	8,26	50,39		110,49	216,16	61,31	2,29
Итого за день			64,87	70,4	262,64	1962,83	0,99	28,22	138,69		385,22	242,7	179,33	12,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2026 г. День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
42,03	Морковь припущенная с сахаром..	40	0,54	0,04	4,84	21,88	0,02	1,16			11,17	21,95	15,32	0,29
237,1	Запеканка из творога со сметаной .	150/15	26,69	20,66	26,3	397,9	0,08	0,42	131,7		236,46	324,22	33,16	1
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		435	36,2	32,15	58,16	666,79	0,18	2,92	201,6		370,92	542,44	75,75	2,13
Завтрак 2														
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Завтрак 2		200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Обед														
67,21	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом.	5/200/10/	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,75	4,21	17,83	124,3	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		726	29,87	23,06	78,83	661,52	0,4	11,8	81,99		172,72	468,71	148,39	9,8
Полдник														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
Итого за Полдник		250	4,11	14,53	57,56	377,45	0,06	0,2	75,01		33,31	38,95	10,32	1,13
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
255,03	Печень по-строгановски с соусом .	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3		16,96	217,01	12,14	4,52
205	Макароньы отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
627,06	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,08	0,04	8,69	35,44		0,73			12,3	2,99	3,95	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		487	19,18	15,45	58,21	448,66	76,72	6,67	6555,5		68,09	283,08	35,93	6,18
Итого за день			95,36	91,81	262,48	2276,88	77,44	24,33	6956,3		898,24	523,08	299,93	19,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2026 г. День: среда

Сезон: Весна

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		450	19,15	22,71	49,25	477,99	0,21	3,38	214		449,53	414,11	62,38	2,3
Завтрак 2														
341,09	Фрукты свежие.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Обед														
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
321	Пюре картофельное с маслом	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		756	20,6	20,66	100	687,53	0,45	23,14	49,2		163,62	340,66	121,42	6,19
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68
Ужин														
268,67	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5	10,74	10	11,76	180	0,04	0,53	22,85		15,16	110,84	14,42	1,81
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
533,0	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		450	15,99	15,78	46,61	392,46	0,1	35,47	22,92		117,99	184,78	50,76	3,51
Итого за день			67,17	74,05	252,08	1962,68	1	184,73	330,82		061,77	206,79	295,83	13,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2026 г. День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,05	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	2,75	6,6	12,15	119	0,03		40		7,15	19,25	3,25	0,32
185,8	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		400	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	10/200/10/	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	24,97	15,17	79,57	573,78	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	5,92	3,82	67,92	329,74	0,47	4,2	13		76,71	79,85	27,05	1,49
Ужин														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
249	Рыба запеченая в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
392,23	Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	33,31	19,92	33,78	447,62	0,35	6,45	163,51		114,37	358,87	68,32	3,58
Итого за день			80,81	60,6	250,51	1889,75	1,48	36,95	339,74		775,96	218,2	289,48	13,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2026 г. День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Завтрак		430	25,17	26,61	42,86	511,64	0,13	1,96	259,08		282,83	366,76	45,87	3,31
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Обед														
76,2	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57
298	Голубцы Ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом.	215	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		79	212,38	42,84	3,05
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		691	31,24	17,55	70,77	585,13	0,27	20,93	28,51		147,03	414,18	101,84	7,36
Полдник														
2,05	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	8,37	11,12	38,21	286,4	0,12	2,84	62,2		262,9	212,7	34,84	0,84
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		455	13,74	13,24	88,65	528,72	76,6	6,56	501		62,28	151,68	34,88	1,87
Итого за день			83,74	73,02	248,05	2003,51	77,16	32,83	886,79		978,24	310,92	242,63	13,56