

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №1

Апкаримова А.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №7

Зимина И.Д.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №7
(дошкольное отделение)

Байгузова Н.Л.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №8

Мазмаева С.Н.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №4

Хайруллина Р.Г.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №11

Климина Ю.В.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №6

Мунирова Э.Р.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №10

Минабулдинова Е.С.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Умурбаева З.Ф.
"12" января 2026г.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ
с.Ташкиново(дошкольное отделение)

Бурханова Р.М.

МЕНЮ

2-х недельное для организации питания детей возрастной группы от 1,5 до 3 лет

с одорвительной направленностью (дети с аллергической реакцией)

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №15

Солд. Энбергетик(дошкольное отделение) детский сад №25

Давлетгареева И.Н.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №34

Шестакова А.Г.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №25

Чекина Е.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №35

Бережная С.В.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №29

Сулейманова Г.Е.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №38

Тимошерская О.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №30

Якина Ю.Н.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №41

Маликова З.А.

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №32

Волкова М.В.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ с.Амзя
(дошкольное отделение)

Ялшиева А.М.

г. Нефтекамск
январь 2026г

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6	8	9									10	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15					
Завтрак																		
658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,05	5,97	36,7	232,63	0,28	1,04		22,33	195,44	129,42	4,33					
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9			0,31	0,02	0,01	0,03						
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05		8,7	39	12,6	1,08						
Итого за Завтрак		360	9,94	6,33	58,65	331,63	0,33	1,04	31,34	234,46	142,03	5,44						
2 завтрак																		
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8					
Итого за 2 завтрак		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	14	8	2,8						
Обед																		
19	Салат из моркови	30	0,34	3,02	2,79	40,06	0,02	1,3		7,05	14,36	9,88	0,19					
82	Рассольник ленинградский с рисовой крупой без сметаны (вода)	150	1,3	3,23	10,37	76,11	0,06	10,05		9,91	37,97	15,84	0,56					
299	Котлеты из говядины (без панировки)	50	8,56	10,86		131,75	0,03			11,5	88,05	10,56	1,3					
389	Пюре из чечевицы с м/р	120	13,37	3,23	25,79	185,89	0,28	2,45	0,03	50,65	218,18	44,82	6,61					
411	Чай с сахаром	150	0,05		7,99	31,92			0,25	0,02	0,01	0,03						
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07		11,6	52	16,8	1,44						
Итого за Обед		540	26,06	20,82	62,9	544,53	0,46	13,8	0,03	90,96	410,58	97,91	10,13					

Уплотненный полдник													
148	Суп из овощей (без сметаны)	150	1,12	3,16	6,65	59,79	0,05	12,75	18,66	31,88	13,22	0,51	
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9			0,31	0,02	0,01	0,03	
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05		8,7	39	12,6	1,08	
Итого за Уплотненный полдник		460	3,41	3,92	38,4	205,79	0,13	22,75	43,67	81,9	34,83	3,82	
Итого за день		1560	40,41	31,27	180,15	1173,95	0,94	41,59	179,97	740,94	282,77	22,19	

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
422	Пюре из гороха с м/р	150/5	17,25	6,2	36,08	269,2	0,68			69,69	170,2	66,18	5,27	
411	Чай с сахаром	100	0,03		5,49	21,95				0,17	0,01	0,01	0,02	
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
Итого за Завтрак		385	19,51	6,96	63,34	397,25	0,76	10		94,56	220,21	87,79	8,57	
2 завтрак														
411	Чай с сахаром	100	0,03		5,49	21,95				0,17	0,01	0,01	0,02	
Итого за 2 завтрак		100	0,03		5,49	21,95				0,17	0,01	0,01	0,02	
Обед														
51	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,53	2,51	25,46	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,4	
160	Суп крестьянский с пшенной крупой (на воде, без сметаны)	150	1,13	3,19	6,19	58,38	0,04	12		14,98	28,22	11,97	0,42	
351	Биточки рыбные минтай	50	7,49	1,8	4,61	64,83	0,06	0,2	11,5	22,41	110,57	25,65	0,61	
339	Картофельное пюре с м/р	110	1,88	4,27	15,32	107,44	0,11	18,8		13,45	55,42	21,86	0,88	
394	Компот из изюма (без аск.)	150	0,35	0,08	17,85	74,07	0,02			12,24	19,35	6,3	0,47	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед		530	13,72	11,35	62,44	408,98	0,31	33,85	11,5	85,23	277,85	88,85	4,22	

Уплотненный полдник													
254	Каша гречневая вязкая (на воде с м/р)	150/5	4,91	6,28	22,27	165,07	0,17			9,2	116,61	78,08	2,62
118	Яблоко ^у	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
Итого за Уплотненный полдник		465	7,26	7,04	53,03	307,09	0,25	10		34,2	166,65	99,7	5,93
Итого за день		1480	40,52	25,35	184,3	1135,27	1,32	53,85	11,5	214,16	664,72	276,35	18,74

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1
 Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ рец.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9	10									12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15						
Завтрак																			
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	150/5	2,57	5,37	22,01	146,63	0,04			11,72	35,02	9,63	0,88						
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03						
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08						
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04			6,84	30,68	9,91	0,85						
Итого за Завтрак		380	5,96	6,01	52,39	288,14	0,13			27,56	104,74	32,16	2,84						
2 завтрак																			
394	Компот из изюма (без аск.)	100	0,23	0,05	12,07	50,05	0,02			8,17	12,9	4,2	0,32						
Итого за 2 завтрак		100	0,23	0,05	12,07	50,05	0,02			8,17	12,9	4,2	0,32						
Обед																			
41	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,38	25,2	0,01	2,1		6,4	10,26	7,25	0,4						
63	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и т.п.)	150	1	3,1	7,14	60,72	0,03	11,18		20,32	28,78	13,68	0,63						
501	Говядина тушеная с картофелем (без т.п.)	25/120	8,98	10,96	11,45	180,35	0,11	14,04		17,68	120,74	25,57	1,8						
411	Чай с сахаром	150	0,05		7,99	31,92				0,25	0,02	0,01	0,03						
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44						
Итого за Обед		515	12,73	16,11	44,92	376,99	0,22	27,32		56,25	211,8	63,31	4,3						

Уплотненный полдник													
119	Суп с чечевицей	150	5,24	3,64	10,86	97,34	0,11	2,11	0,01	22,52	90,53	20,31	2,6
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		460	7,59	4,4	41,62	239,36	0,19	12,11	0,01	47,52	140,57	41,93	5,91
Итого за день		1455	26,51	26,57	151	954,54	0,56	39,43	0,01	139,5	470,01	141,6	13,37

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
254	Каша гречневая вязкая (на воде с м/р)	150/5	4,91	6,28	22,27	165,07	0,17			9,2	116,61	78,08	2,62			
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03			
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08			
Итого за Завтрак		365	6,86	6,64	43,23	260,09	0,22			18,2	155,65	90,7	3,73			
2 завтрак																
526	Компот из свежих яблок (без аск)	100	0,08	0,08	9,45	39,33	0,01	2		3,43	2,2	1,8	0,46			
Итого за 2 завтрак		100	0,08	0,08	9,45	39,33	0,01	2		3,43	2,2	1,8	0,46			
Обед																
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	3,03	3,38	43,01	0,01	11,41		14,71	9,84	5,25	0,19			
136	Свекольник (на кур бульоне без сметаны и без том.пасты)	150	1,86	3,28	10,04	77,37	0,06	9,97		27,06	158,83	22,41	0,87			
321	Плов из отварной птицы (из куриной грудки, без т.п.)	30/110	10,6	14,78	30,17	296,39	0,08	2,13	16,32	24,27	136,31	33,05	1,14			
411	Чай с сахаром	150	0,05		7,99	31,92				0,25	0,02	0,01	0,03			
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44			
Итого за Обед		510	15,44	21,57	67,54	527,49	0,22	23,51	16,32	77,89	357	77,52	3,67			

Уплотненный полдник													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	150/5	2,57	5,37	22,01	146,63	0,04			11,72	35,02	9,63	0,88
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		465	4,86	6,13	53,76	292,63	0,12	10		36,73	85,04	31,24	4,19
Итого за день		1440	27,24	34,42	173,98	1119,54	0,57	35,51	16,32	136,25	599,89	201,26	12,05

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б Ж У				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe						
			4	5	6									8	9	10	12	13	14
1	2	3				7													
Завтрак																			
259	Каша рисовая вязкая (на воде, м/р)	150/5	2,33	5,33	28,63	171,8	0,03			10,14	51,55	17,09	0,4						
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03							
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05		8,7	39	12,6	1,08							
Итого за Завтрак		365	4,28	5,69	49,59	266,82	0,08		19,14	90,59	29,71	1,51							
2 завтрак																			
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2							
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2							
Обед																			
36	Салат из свеклы с яблоками	30	0,33	1,55	3,44	29,24	0,01	2,8	8,71	9,51	5,12	0,46							
155	Суп "Любительский" (на курином бульоне)	150	8,11	4,07	15,95	133,13	0,13	8,64	20,76	210,44	48,02	1,48							
158	Рагу из овощей с птицей (без муки и т.п.)	30/120	10,92	13,88	11,72	216,53	0,13	28,69	42,43	155,35	36,09	1,44							
526	Компот из свежих яблок (без аск)	150	0,12	0,12	14,22	59,19	0,01	3	5,14	3,3	2,7	0,69							
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07		11,6	52	16,8	1,44							
Итого за Обед		520	21,92	20,1	61,29	516,89	0,35	43,13	88,64	430,6	108,73	5,51							

Уплотненный полдник													
273	Каша пшениная вязкая (на воде, м/р)	180/5	4,31	6,23	29,53	191,55	0,16			17,62	88,98	31,57	1,08
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04			6,84	30,68	9,91	0,85
Итого за Уплотненный полдник		410	7,7	6,87	59,91	333,06	0,25			33,46	158,7	54,1	3,04
Итого за день		1395	34,3	33,06	180,59	1163,77	0,71	53,13	16,32	157,24	690,89	201,54	12,26

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
423	Пюре из гороха с м/р	150	19,55	5,46	40,89	291,01	0,77			81,17	193,31	75,13	5,99	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
Итого за Завтрак		360	21,5	5,82	61,85	386,03	0,82			90,17	232,35	87,75	7,1	
2 завтрак														
537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
Итого за 2 завтрак		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
Обед														
51	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,53	2,51	25,46	0,01	2,85		10,55	12,29	6,27	0,4	
81	Рассольник домашний без сметаны на курином бульоне	150	1,88	3,32	8,96	73,86	0,08	15,75		21,61	143,93	20,88	0,63	
410	Гуляш из птицы без соуса (грудка)	25/25	6	6	1,7	80	0,01	1,35		3,98	5,2	2,67	0,11	
389	Пюре из чечевицы с м/р	110	12,14	2,96	23,43	169,05	0,25	2,23	0,03	46,05	198,21	40,72	6	
526	Компот из свежих яблок (без аск)	150	0,12	0,12	14,22	59,19	0,01	3		5,14	3,3	2,7	0,69	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед		530	23,01	14,41	66,78	486,36	0,43	25,18	0,03	98,93	414,93	90,04	9,27	

Уплотненный полдник														
266	Каша "Дружба" с м/р (на воде)	155	1,99	3,35	15,61	100,56	0,05				5,05	41,71	14,4	0,4
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92					0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05				8,7	39	12,6	1,08
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		465	4,34	4,11	46,37	242,58	0,13	10			30,05	91,75	36,02	3,71
Итого за день		1355	49,85	24,54	195,2	1206,97	1,4	39,18	0,03		233,15	753,03	221,81	22,88

Рацион: Безмолочное 1,5-3

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	150/5	2,57	5,37	22,01	146,63	0,04			11,72	35,02	9,63	0,88	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	15	1,44	0,28	9,42	46,49	0,04			6,84	30,68	9,91	0,85	
Итого за Завтрак		380	5,96	6,01	52,39	288,14	0,13			27,56	104,74	32,16	2,84	
2 завтрак														
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
Обед														
147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	0,54	3,03	2,07	37,98	0,01	12,98		14,58	9,61	4,91	0,2	
149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	8,35	7,65	13,77	149,03	0,18	8,69	0,78	28,79	129,28	30,83	2,48	
308	Картофельная запеканка с мясом (без сухарей и м/сл)	25/120	9,85	10,87	19,4	214,99	0,17	23,8		28,62	148,87	37,03	2,27	
394	Комлот из изюма (без аск.)	150	0,35	0,08	17,85	74,07	0,02			12,24	19,35	6,3	0,47	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед		515	21,53	22,11	69,05	554,87	0,45	45,47	0,78	95,83	359,11	95,87	6,86	

Уплотненный полдник													
15	Суп рисовый с овощами вегетарианский с м/р	150	1	2,15	8,45	57,38	0,03	4,53		8,36	29,55	12,02	0,35
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		460	3,35	2,91	39,21	199,4	0,11	14,53		33,36	79,59	33,64	3,66
Итого за день		1455	31,24	31,43	170,45	1089,41	0,72	70	0,78	172,75	554,44	170,67	15,56

Уплотненный полдник													
147	Картофель тушеный с овощами (без т.п.)	150	3,12	12,56	23,99	222,2	0,18	28,8	28,73	98,76	39,75	1,49	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05		8,7	39	12,6	1,08	
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	16	11	9	2,2	
Итого за Уплотненный полдник		460	5,47	13,32	54,75	364,22	0,26	38,8	53,73	148,8	61,37	4,8	
Итого за день		1445	29,63	37,03	178,08	1169,31	0,86	57,55	136,78	593,92	258,69	13,67	

Уплотненный полдник													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	150/5	2,57	5,37	22,01	146,63	0,04			11,72	35,02	9,63	0,88
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		465	4,92	6,13	52,77	288,65	0,12	10		36,72	85,06	31,25	4,19
Итого за день		1560	38,22	27,89	203,23	1225,48	0,78	46,08	10,24	213,75	683,83	195,88	20,14

Уплотненный полдник													
254	Каша гречневая вязкая (на воде)	135	4,42	3,86	20,04	132,38	0,15			8,27	104,91	70,27	2,36
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		445	6,77	4,62	50,8	274,4	0,23	10		33,27	154,95	91,89	5,67
Итого за день		1455	23,28	26,94	170,52	1023,29	0,64	56,87		140,31	476,79	204	13,4

Итого по за 10 дней	2975	80	49	434	2506	3	11	0	336	1247	534	35
Итого за 1 день	297,5	8	4,95	43,383	250,62	0,26	1,1	0	33,609	124,75	53,45	3,49

Итого по за 10 дней	1200	3	1	111	490	0	34	0	79	70	44	12
Итого за 1 день	120	0,33	0,15	11,14	48,99	0,02	3,4	0	7,88	6,95	4,36	1,17

Итого по за 10 дней	5240	177	177	641	4868	3	297	71	811	3268	941	59
Итого за 1 день	524	17,7	17,7	66,5	486,75	0,33	29,7	7,05	81,123	326,76	94,05	5,88

Итого по за 10 дней	4555	56	59	491	2747	2	138	0	383	1193	516	45
Итого за 1 день	455,5	5,57	10	49,062	274,72	0,18	13,8	0	38,271	119,30	51,60	4,49

Итого по за 10 дней	14600	341	299	1788	11262	9	493	71	1724	6228	2155	164
Итого за 1 день	1460	34,1	29,9	178,75	1126,15	0,85	49,3	7,06	172,39	622,85	215,457	16,4

