

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИКАЗ**

01.03.2024

№166-б

п. Гайны

**Об утверждении десятидневного (циклического) меню
для организации горячего питания
воспитанников структурного подразделения
Детский сад «Камушка» в возрасте
от 1 года 6 месяцев до 3 лет и от 3 лет до 7 лет
в зимне-весенний период**

С целью сбалансированной и качественной организацией горячего питания воспитанников дошкольного учреждения в соответствии с СанПиН 2.3/2..4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» утверждённым Постановлением от 27 октября 2020 года № 32 главным государственным санитарным врачом Российской Федерации

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить «Десятидневное (циклическое) меню для организации горячего питания воспитанников структурного подразделения Детский сад «Камушка» в возрасте от 1 года 6 месяцев до 3 и от 3 лет до 7 лет». (Приложение 1)
 2. Ответственному лицу Загребиной Л.Ю. (медицинская сестра по согласованию) за разработку ежедневного меню - требования руководствоваться «Десятидневным (циклическим) меню для организации горячего питания воспитанников структурного подразделения Детский сад «Камушка» в возрасте от 1 года 6 месяцев до 3 и от 3 лет до 7 лет».
 3. Завхозу обеспечить поставку продуктов для организации горячего питания воспитанников в соответствии с «Десятидневным (циклическим) меню для организации горячего питания воспитанников структурного подразделения Детский сад «Камушка» в возрасте от 1 года 6 месяцев до 3 и от 3 лет до 7 лет» при наличии сопроводительной документации.
 4. Контроль выполнения настоящего приказа возложить на заведующего структурным подразделением Гордееву Л.Е.
- И.о. директора школы:
Ознакомлены:
Гордеева Л.Е.
Загребина Л.Ю.

Носарева О.В.

Данильченко. Л.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: зимний- весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
Носарева О.В. Носарева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	514
	Хлеб с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		416	11,09	14,60	58,48	388,24	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,1	1,75	55,0	30
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,53	4,34	74,20	352
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого обед		700	19,04	17,17	86,2	575,98	
полдник	Ватрушка «Лакомка»	60	8,08	18,88	22,2	280,08	595
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	505
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
итого полдник		360	8,58	19,28	47,20	388,08	
Всего за день		1576	39,21	51,15	201,98	1398,3	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

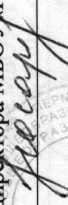
День первый (среда)

Сезон: зимний- весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ Гайнская СОШ

 О.В. Носарева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3 завтрак	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87
	Хлеб с сыром	30/13	5,61	3,65	14,76	115,09
итого завтрак		423	15,35	16,54	61,50	456,79
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,0	51,0
	Свекольник со сметаной	180	1,57	3,21	8,66	69,84
	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	149
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6
	Капуста тушеная	30	1,11	1,08	1,17	18,9
	Кисель из клюквы	180	0,09	0,0	20,7	86,4
итого обед	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
		705	21,11	24,84	80,92	635,74
полдник	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	100/20	3,9	4,05	27,8	163,5
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60
итого полдник		320	4,00	4,05	42,8	223,5
Всего за день		1548	40,96	45,53	195,32	1362,03

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (пятница)

Сезон: зимний- весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

Носарева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	270
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	508
	Хлеб с сыром	30/13	5,61	3,65	14,76	115,09	114/106
	итого завтрак	423	15,87	13,68	72,61	358,79	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	51
	Рассольник Ленинградский	180	1,47	3,78	11,7	87,3	139
	Котлеты из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Напиток клюквенный	180	0,09	0,0	18,63	74,7	539
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	итого обед	700	22,23	26,07	91,76	691,98	
полдник	Сырники запеченные со сгущенным молоком	100/20	15,04	12,8	21,44	254,4	327
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	503
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
итого полдник		420	15,54	13,2	46,24	361,4	
Всего за день		1643	54,14	53,05	220,71	1458,17	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День шестой (понедельник)

Сезон: : зимний- весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

О.В. Носарева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 6							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Какао с молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	510
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		416	11,59	15,7	67,08	456,24	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	5,1	1,75	55,0	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152
	Котлеты рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,10	351
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого обед		700	20,05	15,93	85,88	567,38	
полдник	Творожники песочные	60	6,12	11,16	25,44	226,8	596
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	505
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
итого полдник		360	6,62	11,56	50,44	334,8	
Всего за день		1476	38,76	43,29	213,5	1404,42	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
 День девятый (четверг)
 Сезон: зимний- весенний:
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
Носарева О.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	* Углеводы		
Неделя 1 День 9 завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	7,76	29,16	206,46	273
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0	508
	Хлеб с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		416	11,59	15,7	68,97	456,24	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы с яблоками	50	0,6	2,7	5,65	49,5	55
	Рассольник домашний	180	1,49	3,74	9,22	76,5	137
	Кура в соусе томатом	100	11,29	11,34	3,44	161,28	410
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,30	177,32	419
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого обед		700	21,41	23,53	91,22	678,5	
полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6,05	5,05	17,0	137,5	301
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	503
	Печенье или вафли	25	0,7	0,83	19,3	87,5	607
итого полдник		325	6,85	5,88	51,3	285	
Всего за день		1541	40,35	45,21	221,59	1465,74	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День десятый (пятница)

Сезон: зимний- весенний:

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

Носарева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10 завтрак	Каша «Дружба»	180	4,73	10,49	22,55	203,58	266
	Кофейный напиток с молоком	200	6,12	4,16	14,76	121,95	514
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
		416	13,16	19,84	52,12	440,91	
итого завтрак							
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,55	4,55	55,5	72
	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81	160
	Суфле рыбное	70	11,2	3,36	1,82	82,6	341
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Напиток клюквенный	180	0,09	0,0	18,63	74,7	539
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
		700	21,83	17,89	81,25	574,08	
итого обед							
полдник	Запеканка из творога со стуженным молоком	100/20	15,84	16,63	15,77	280,5	319
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	505
итого полдник		320	15,94	16,63	30,98	341	
итого за день		1536	51,43	54,46	174,45	1401,99	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: зимний- весенний:

Возрастная категория: от 1,5- до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

Носарева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,14	161,55	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	1,5	15,75	84,75	512
	Хлеб с маслом	30/5	2,31	5,19	14,82	115,38	114/111
итого завтрак		335	9,14	12,29	53,71	361,68	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
		100	0,5	0,1	10,1	46	
итого 2 завтрак							
обед	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,06	1,05	33,0	30
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	4,04	3,4	52,4	152
	Котлеты рыбные любительские	50	6,1	1,8	3,1	53	352
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,38	0,15	17,33	72,0	526
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
итого обед		560	14,78	15,04	62,86	438,92	
полдник	Ватрушка «Лакомка»	60	8,08	18,88	22,2	280,08	595
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
		310	8,55	19,28	43,4	372,83	
итого полдник							
Всего за день		1305	32,97	45,17	170,07	1219,43	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День первый (среда)
 Сезон: зимний- весенний:
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
 Носарева В.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	254
	Чай с молоком	150	1,12	0,98	13,05	65,25	507
	Хлеб с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,8	114/106
итого завтрак		340	12,83	13,49	52,26	382,3	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	537
обед	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,6	30,60	36
	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,22	58,2	136
	Фрикадельки из кур	50	7,56	5,4	4,68	95,04	415
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Капуста тушеная	20	0,74	0,72	0,78	12,6	428
	Кисель из клюквы	150	0,07	0,0	17,25	72,0	515
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
итого обед		560	15,56	17,12	67,12	487,14	
Пудинг рисовый со стуженным молоком Чай с сахаром		100/20	3,9	4,05	27,8	163,5	289
		150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
		270	13,23	11,2	28,94	254,80	
итого полдник							
Всего за день		1270	42,12	43,30	158,42	1170,24	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День шестой (понедельник)

Сезон: зимний- весенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ Гайнская СОШ
О.В. Носарева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6 завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,5	147	510
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
	итого завтрак	335	11,59	15,7	67,08	456,24	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,2	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152
	Котлеты рыбные	50	6,95	1,05	4,8	56,5	351
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,22	0,0	15,0	60,75	531
итого обед		560	15,59	10,28	70,15	317,22	114
полдник	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Творожки песочные	60	6,12	11,16	25,44	226,8	596
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
итого полдник	фрукт	100	1,5	0,5	21,0	47	118
		310	7,69	11,66	56,84	368,55	
Всего за день		1305	35,36	37,74	204,42	1188,01	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День девятый (четверг)

Сезон: зимний- весенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

Носарева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9 завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,1	26,85	212,7	273
	Какао с молоком	150	2,7	2,47	18,75	108,0	508
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,82	115,38	114/111
	итого завтрак	335	10,86	14,76	60,42	436,08	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	итого 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы с яблоками	30	0,6	2,7	5,65	49,5	55
	Рассольник домашний	150	1,24	3,12	7,68	63,75	137
	Кура в соусе томатом	80	8,98	8,91	2,71	126,72	
	Рис отварной	110	2,7	4,45	24,79	150,0	419
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,22	0,0	15,0	60,75	531
итого обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
		570	17,78	19,01	77,51	434,52	
полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6,05	5,05	17,0	137,5	301
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
	Вафли или печенье	25	0,7	0,83	19,3	87,5	607
итого полдник		275	6,82	5,88	47,55	270	
Всего за день		1280	35,96	39,75	195,58	1186,6	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День шестой (понедельник)

Сезон: зимний- весенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

Директор О.В. Носарева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 6							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,5	147	510
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		335	11,59	15,7	67,08	456,24	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Салат из свежих помидором и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,2	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152
	Котлеты рыбные	50	6,95	1,05	4,8	56,5	351
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
итого обед	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,22	0,0	15,0	60,75	531
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
		560	15,59	11,78	71,95	456,5	
полдник							
	Творожки песочные	60	6,12	11,16	25,44	226,8	596
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
итого полдник	фрукт	100	1,5	0,5	21,0	47	118
		310	7,69	11,66	56,84	368,55	
Всего за день		1305	35,36	39,24	205,97	1327,29	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День десятый (пятница)

Сезон: зимний- весенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

Заведующий О.В. Носарева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10 завтрак	Каша «Дружба»	150	3,94	8,74	18,79	169,65	266
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,93	59,25	514
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,82	115,38	114/111
	итого завтрак	335	8,65	15,95	45,54	344,28	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	1,4	3,55	4,55	55,5	72
	Суп крестьянский с крупой	150	1,27	3,06	8,73	67,5	160
	Суфле рыбное	50	8,0	2,4	1,3	59,0	341
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Напиток клюквенный	150	0,08	0,0	15,53	62,25	539
итого обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
		560	17,23	15,98	68,09	476,07	
полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	15,84	16,63	15,77	280,5	319
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
итого полдник		270	15,91	16,63	27,17	326,25	
Всего за день		1265	41,29	45,66	152,15	1192,60	