

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» Г. ЗЕРНОГРАДА

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с «Солнышко»
г. Зернограда



Т.В.Пархомова

**Перспективное 20-дневное меню
МБДОУ д/с «Солнышко» г.Зернограда
для организации питания детей 3-7 лет
на зимне-весенний период**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность | Витамин | N |
|---------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | (ккал) | С | рецептуры |
| | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Плов фруктовый | 180 | 3.51 | 8.87 | 44.23 | 260 | | |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 1.95 | 14.9 | 83.4 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 400 | 5.13 | 10.82 | 71.17 | 392.04 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| <i>Обед</i> | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0.53 | 3.99 | 2.2 | 47.32 | | |
| | Суп рыбный "Лосось" | 180 | 5.76 | 3.17 | 12.96 | 103.39 | | |
| | Жаркое по-домашнему | 120 | 20.26 | 16.35 | 23.15 | 320.74 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 630 | 32.03 | 24.09 | 97.38 | 730.24 | | |
| <i>Полдник</i> | Булочка домашняя | 60 | 5.83 | 9.43 | 49.07 | 304.27 | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 | 117.32 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 260 | 11.42 | 15.82 | 58.45 | 421.48 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1490 | 49.58 | 50.93 | 246.6 | 1633.96 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценност | Витамин | N |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------|----------|
| | блюда | блюда | | | | (ккал) | С | рецептур |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Омлет натуральный | 100 | 8.95 | 13.8 | 2.3 | 170.06 | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20//5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3.78 | 3.33 | 20.74 | 122.88 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.1 | 10 | 47.4 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 405 | 16.91 | 27.03 | 47.65 | 499.54 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.53 | 45.7 | | |
| <i>Обед</i> | Салат из моркови и яблок | 50 | 0.45 | 5.08 | 4.12 | 64.06 | | |
| | Борщ со сметаной | 180 | 2.3 | 3.7 | 15.5 | 102 | | |
| | Котлета рыбная любительская | 70 | 9.33 | 2.78 | 4.77 | 81.36 | | |
| | Рис отварной | 120 | 3.1 | 4.07 | 32.22 | 180.44 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 690 | 20.66 | 16.21 | 115.68 | 686.65 | | |
| <i>Полдник</i> | Запеканка из творога | 150 | 29.22 | 12.11 | 29.1 | 342.23 | | |
| | Соус сметанный сладкий | 40 | 1.46 | 2.2 | 3.17 | 53.45 | | |
| | Какао на молоке | 200 | 4.7 | 4.32 | 20.07 | 140.45 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 390 | 35.38 | 18.63 | 52.34 | 536.13 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1585 | 73.35 | 62.27 | 225.2 | 1768.02 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Витамин | N |
|-----------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | блюда | блюда | Б | Ж | У | С | рецептуры |
| ДЕНЬ 3 | | СРЕДА | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Суп молочный с "Геркулесом" | 180 | 4.45 | 5.45 | 16.76 | 133.69 | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 405 | 6.15 | 9.95 | 38.81 | 270.13 | |
| <i>Второй завтрак</i> | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0.64 | 0.14 | 5.5 | 29.18 | |
| <i>Обед</i> | Борщ со сметаной | 180 | 2.3 | 3.7 | 15.5 | 101.5 | |
| | Биточки припущенные | 70 | 11 | 12.5 | 7.5 | 186.1 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 13.35 | 14.65 | 220.94 | 175.87 | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0.7 | 5.04 | 4.61 | 66.64 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | | 27.89 | 113.79 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 720 | 32.83 | 36.47 | 307.62 | 788.9 | |
| <i>Полдник</i> | Пряник | 30 | 1.44 | 4.32 | 23.1 | 105.2 | |
| | Молоко кипячёное | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 | 117.32 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 230 | 7.03 | 10.7 | 32.48 | 222.52 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1455 | 46.67 | 57.28 | 384.41 | 1312.73 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность (ккал) | | N рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность | Витами | N |
| | блюда | блюда | | | | (ккал) | С | рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Капуста тушеная | 100 | 2.62 | 3.23 | 13.45 | 87.16 | | |
| | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.1 | 10 | 47.4 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 385 | 10.9 | 12.43 | 45.78 | 334 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| <i>Обед</i> | Суп "Крестьянский" со сметаной | 180 | 2.28 | 2.81 | 15.19 | 94.82 | | |
| | Курица в соусе с томатом | 120 | 34.5 | 41.6 | 5.4 | 534.3 | | |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4.41 | 4.23 | 28.26 | 168.87 | | |
| | Помидор соленый | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.48 | 4 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб йодированный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 720 | 46.91 | 49.25 | 108.4 | 1060.78 | | |
| <i>Полдник</i> | Пирожок печенный с повидлом | 60 | 3.9 | 4.1 | 36.8 | 197.6 | | |
| | Какао на молоке | 200 | 4.7 | 4.32 | 20.07 | 140.45 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 260 | 8.6 | 8.42 | 56.87 | 338.05 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1565 | 67.43 | 69.32 | 230.65 | 1824.03 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность | Витамин | N |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------|---|
| | блюда | | блюда | Б | Ж | У | (ккал) | С |
| | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Суп молочный с манной крупой | 180 | 4.45 | 5.45 | 16.76 | 133.69 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 405 | 6.15 | 9.95 | 38.81 | 270.13 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Фрукты свежие банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | | |
| <i>Обед</i> | Борщ со сметаной | 180 | 2.3 | 3.7 | 15.5 | 102 | | |
| | Каша вязкая пшеничная с маслом | 120 | 3.3 | 2.5 | 15 | 115.8 | | |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 140 | 14.52 | 8.03 | 7.51 | 160.29 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 710 | 25.6 | 14.81 | 97.08 | 636.88 | | |
| <i>Полдник</i> | Печенье | 30 | 1 | 8.8 | 18.8 | 154.2 | | |
| | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3.78 | 3.33 | 20.74 | 122.88 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 230 | 4.78 | 12.13 | 39.54 | 277.08 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1445 | 38.03 | 37.39 | 196.43 | 1279.09 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность | Витамин | N |
|---------------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------|
| | блюда | блюда | | | | (ккал) | С | рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Каша «Дружба» | 250 | 6.55 | 8.33 | 35.09 | 241.11 | | |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 1.95 | 14.9 | 83.4 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 470 | 8.17 | 10.28 | 62.03 | 373.15 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| <i>Обед</i> | Огурец соленый | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.48 | 4 | | |
| | Суп-харчо | 180 | 7 | 7.1 | 11 | 139.7 | | |
| | Котлета | 70 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 | | |
| | Овощное рагу | 200 | 4.84 | 11.35 | 29.59 | 239.59 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 750 | 28.24 | 30.78 | 105.88 | 818.83 | | |
| <i>Полдник</i> | Булочка домашняя | 60 | 5.83 | 9.43 | 49.07 | 304.27 | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 | 117.32 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 260 | 11.42 | 15.81 | 58.45 | 421.59 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1680 | 48.83 | 57.07 | 245.96 | 1702.76 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность | Витамин | N |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------|
| | блюда | блюда | | | | (ккал) | С | рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Икра кабачковая | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | | |
| | Омлет натуральный | 100 | 8.95 | 13.8 | 2.3 | 170.06 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.1 | 10 | 47.4 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 405 | 13.25 | 23.7 | 38.95 | 425.3 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| <i>Обед</i> | Борщ со сметаной | 180 | 2.3 | 3.7 | 15.5 | 101.5 | | |
| | Тефтели рыбные с томатным соусом | 100 | 8.95 | 5.48 | 9.16 | 121.07 | | |
| | Пюре картофельное | 120 | 2.55 | 4.85 | 17.64 | 128.36 | | |
| | Салат из квашенной капусты с луком | 50 | 0.8 | 5 | 1.79 | 55.3 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 720 | 20.08 | 19.61 | 103.16 | 665.02 | | |
| <i>Полдник</i> | Яблоки, запеченные с творогом | 100 | 5.06 | 2.63 | 20.48 | 129.45 | | |
| | Какао на молоке | 200 | 4.7 | 4.32 | 20.07 | 140.45 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 300 | 9.76 | 6.95 | 40.55 | 269.9 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1325 | 44.09 | 50.46 | 202.26 | 1448.52 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность | Витамин | N |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------|
| | блюда | блюда | | | | (ккал) | С | рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 8 | | СРЕДА | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Суп молочный с гречневой крупой | 180 | 4.47 | 5.45 | 16.76 | 133.69 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 405 | 6.17 | 9.95 | 38.81 | 270.13 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.53 | 45.7 | | |
| <i>Обед</i> | Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0.7 | 5.04 | 4.61 | 66.64 | | |
| | Суп лапша домашняя | 180 | 1.8 | 3.5 | 10 | 78.8 | | |
| | Плов из отварной птицы | 210 | 37.2 | 45.33 | 41.05 | 747.09 | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 710 | 45.62 | 54.65 | 106.44 | 1126.73 | | |
| <i>Полдник</i> | Вафли | 30 | 1 | 8.8 | 18.8 | 154.2 | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 | 117.32 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 230 | 6.59 | 15.18 | 28.18 | 271.52 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА 8-ОЙ ДЕНЬ: | 1475 | 58.78 | 80.18 | 182.96 | 1714.08 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|----------------|
| | блюда | | Б | Ж | У | | | |
| | ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Каша вязкая пшеничная с маслом | 120 | 3.3 | 2.5 | 15 | 115.8 | | |
| | Капуста тушеная | 50 | 1.31 | 1.62 | 6.73 | 43.58 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.1 | 10 | 47.4 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 415 | 4.51 | 6.22 | 38.78 | 227.42 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| <i>Обед</i> | Свекольник | 180 | 3.04 | 4.68 | 9.91 | 104.4 | | |
| | Биточек припущенный | 70 | 11 | 12.5 | 7.5 | 186.1 | | |
| | Пюре картофельное | 150 | 13.35 | 14.65 | 7.18 | 220.94 | | |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0.8 | 5 | 1.79 | 55.3 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб йодированный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 650 | 33.67 | 37.41 | 85.45 | 825.53 | | |
| <i>Полдник</i> | Зразы из творога с изюмом | 100 | 16.85 | 5.34 | 29.88 | 295.08 | | |
| | Кефир | 200 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 300 | 22.45 | 11.72 | 38.06 | 407.6 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1565 | 61.63 | 55.55 | 181.89 | 1549.75 | | |

| | блюда | блюда | | | | (ккал) | С | рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5 | 5.5 | 17.75 | 140.47 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 405 | 6.7 | 10 | 39.8 | 276.91 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Фрукты свежие яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.53 | 45.7 | | |
| <i>Обед</i> | Икра свекольная | 100 | 2.21 | 7.2 | 8.52 | 105.61 | | |
| | Борщ со сметаной | 180 | 2.3 | 3.7 | 15.5 | 102 | | |
| | Рыба по-польски | 115 | 15.3 | 12.4 | 8.6 | 197 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 665 | 25.31 | 23.9 | 91.69 | 665.4 | | |
| <i>Полдник</i> | Пряник | 30 | 1.44 | 0.84 | 23.1 | 105.2 | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 | 117.31 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 230 | 7.03 | 7.22 | 32.48 | 222.51 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1400 | 39.44 | 41.52 | 173.5 | 1210.52 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | ДЕНЬ 11 ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Каша вязкая пшеничная с маслом | 180 | 4.08 | 3.18 | 18.79 | 144.74 | | |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 1.95 | 14.9 | 83.4 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 400 | 5.7 | 5.13 | 45.73 | 276.78 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| <i>Обед</i> | Салат "Здоровье" | 60 | 0.53 | 3.99 | 2.2 | 47.32 | | |
| | Рассольник Ленинградский | 180 | 3.6 | 8.1 | 23.3 | 107.7 | | |
| | Котлета | 70 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 | | |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4.41 | 4.23 | 28.26 | 168.87 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 700 | 24.7 | 28.62 | 118.57 | 759.43 | | |
| <i>Полдник</i> | Булочка домашняя | 60 | 4.4 | 9.5 | 36.8 | 228.2 | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 | 117.32 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 260 | 9.99 | 15.88 | 46.18 | 345.52 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1560 | 41.39 | 49.83 | 230.08 | 1470.93 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценност ь | Витамин | N |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|---------|----------|
| | блюда | блюда | Б | Ж | У | (ккал) | С | рецептур |
| ДЕНЬ 12 | | | | | | | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5 | 5.5 | 17.75 | 140.47 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | | 12.04 | 48.64 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 6.7 | 10 | 39.8 | 276.91 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.53 | 45.7 | | |
| <i>Обед</i> | Борщ со сметаной | 180 | 2.3 | 3.7 | 15.5 | 102 | | |
| | Рыба под омлетом | 150 | 21 | 10.5 | 6.1 | 197.8 | | |
| | Салат "Школьный" | 60 | 0.85 | 5.05 | 4.04 | 65 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 660 | 29.63 | 19.83 | 84.71 | 623.59 | | |
| <i>Полдник</i> | Запеканка морковная с творогом | 150 | 15.97 | 10.82 | 34.69 | 399.16 | | |
| | Кефир | 200 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 350 | 21.57 | 7.2 | 42.87 | 511.68 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1525 | 58.3 | 37.43 | 176.91 | 1457.88 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | | Витамин | N |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------|
| | блюда | блюда | | | | | С | рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 13 | | СРЕДА | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Запеканка рисовая с изюмом | 150 | 2.55 | 4.85 | 17.64 | 128.36 | | |
| | Соус сметанный сладкий | 30 | 1.1 | 1.7 | 2.38 | 40.09 | | |
| | Бургерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 5.23 | 11.05 | 30.03 | 256.25 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0.64 | 0.14 | 5.5 | 29.18 | | |
| <i>Обед</i> | Суп гороховый с гречками | 180 | 7.56 | 3.51 | 31.61 | 182.66 | | |
| | Курица в соусе с томатом | 120 | 34.5 | 41.6 | 5.4 | 534.3 | | |
| | Пюре картофельное | 120 | 2.55 | 4.85 | 17.64 | 128.6 | | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0.7 | 5.04 | 4.61 | 66.64 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 740 | 50.79 | 55.58 | 118.33 | 1170.99 | | |
| <i>Полдник</i> | Пирожок печеный с повидлом | 60 | 3.9 | 4.1 | 36.8 | 197.6 | | |
| | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3.78 | 3.33 | 20.4 | 140.45 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 260 | 7.68 | 7.43 | 57.2 | 338.05 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1515 | 64.34 | 74.2 | 211.06 | 1794.47 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | ДЕНЬ 14 ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Омлет натуральный | 100 | 8.95 | 13.8 | 2.3 | 170.06 | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Какао на молоке | 200 | 4.7 | 4.32 | 20.07 | 140.45 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.1 | 10 | 47.4 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 405 | 17.83 | 28.02 | 46.98 | 517.11 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| <i>Обед</i> | Суп овощной | 180 | 2.8 | 3.9 | 15.1 | 108.8 | | |
| | Биточки припущенные | 70 | 11 | 12.5 | 7.5 | 186.1 | | |
| | Каша вязкая пшеничная с маслом | 120 | 0.24 | 0.03 | 0.48 | 4 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб йодированный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 640 | 19.52 | 13.11 | 82.15 | 557.69 | | |
| <i>Полдник</i> | Манник | 60 | 5.2 | 9.9 | 28.9 | 186.9 | | |
| | Молоко кипячёное | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 | 117.32 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 260 | 10.79 | 16.28 | 38.28 | 304.22 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1505 | 49.14 | 57.61 | 187.01 | 1468.22 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | ДЕНЬ 15 ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Суп молочный с манной крупой | 180 | 4.45 | 5.45 | 16.76 | 133.69 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 405 | 6.15 | 9.95 | 38.81 | 270.13 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Фрукты свежие банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | | |
| <i>Обед</i> | Борщ со сметаной | 180 | 2.3 | 3.7 | 15.5 | 102 | | |
| | Каша вязкая гречневая с маслом | 120 | 3.73 | 3.17 | 16.74 | 110.4 | | |
| | Кнели | 70 | 12.61 | 15.11 | 4.63 | 204.93 | | |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 70 | 0.8 | 5 | 1.79 | 55.3 | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 710 | 25.36 | 27.76 | 89.44 | 706.83 | | |
| <i>Полдник</i> | Пряник | 30 | 1.44 | 0.84 | 23.1 | 105.2 | | |
| | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3.78 | 3.33 | 20.74 | 122.88 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 230 | 5.22 | 4.17 | 43.84 | 228.08 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1445 | 38.23 | 42.38 | 193.09 | 1300.04 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность | Витамин | N |
|----------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------|
| | блюда | | блюда | | | (ккал) | С | рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 16 ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 4.45 | 5.45 | 16.76 | 133.69 | | |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 1.95 | 14.9 | 83.4 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 400 | 6.02 | 7.41 | 46.97 | 278.71 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| <i>Обед</i> | Огурец соленый | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.48 | 4 | | |
| | Борщ со сметаной | 180 | 2.3 | 3.7 | 15.5 | 102 | | |
| | Шницель | 70 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 | | |
| | Овощное рагу | 200 | 4.84 | 11.35 | 29.59 | 239.59 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.2 | 15.1 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 570 | 23.54 | 27.18 | 109.4 | 776.13 | | |
| <i>Полдник</i> | Вафли | 30 | 1 | 8.8 | 18.8 | 154.2 | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 | 117.31 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 230 | 6.59 | 15.18 | 28.18 | 271.51 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1400 | 37.15 | 49.97 | 204.15 | 1415.55 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность | Витамин | N |
|-----------------------|------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------|
| | блюда | блюда | | | | (ккал) | С | рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 17 | | ВТОРНИК | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Икра кабачковая | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | | |
| | Омлет натуральный | 100 | 8.95 | 13.8 | 2.3 | 170.06 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.1 | 10 | 47.4 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 405 | 13.13 | 23.71 | 42.22 | 438.28 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| <i>Обед</i> | Суп картофельный с клецками | 180 | 1.58 | 2.59 | 10.58 | 72.14 | | |
| | Котлета рыбная любительская | 70 | 9.33 | 2.78 | 4.77 | 81.36 | | |
| | Пюре картофельное | 150 | 13.35 | 14.65 | 7.18 | 220.94 | | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0.7 | 5.04 | 4.61 | 66.64 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 730 | 31.26 | 25.66 | 91.21 | 725.57 | | |
| <i>Полдник</i> | Сырники из творога | 150 | 27.1 | 5.2 | 44.7 | 334.3 | | |
| | Кефир | 200 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 350 | 32.7 | 11.58 | 52.88 | 446.82 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1685 | 78.09 | 61.15 | 205.01 | 1699.87 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | ДЕНЬ 18 СРЕДА | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Каша вязкая пшеничная с маслом | 120 | 3.3 | 2.5 | 15 | 115.8 | | |
| | Яйцо вареное | 20 | 2.54 | 2.3 | 0.14 | 31.5 | | |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0.8 | 5 | 1.79 | 55.3 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.1 | 10 | 47.4 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 435 | 9.72 | 14.41 | 52.25 | 399.42 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.53 | 45.7 | | |
| <i>Обед</i> | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3 | 2.8 | 8.8 | 72.9 | | |
| | Суфле куриное | 90 | 24.6 | 13.1 | 5.5 | 240.2 | | |
| | Винегрет овощной | 100 | 1.26 | 10.14 | 8.32 | 129.26 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 640 | 34.34 | 26.62 | 81.69 | 701.15 | | |
| <i>Полдник</i> | Пирожок печённый с повидлом | 60 | 3.9 | 4.1 | 36.8 | 197.6 | | |
| | Какаой на молоке | 200 | 4.7 | 4.32 | 20.07 | 140.45 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 260 | 8.6 | 8.42 | 56.87 | 338.05 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1435 | 53.06 | 49.85 | 255 | 1484.32 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность | Витамин | N |
|------------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------|
| | блюда | блюда | | | | (ккал) | С | рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 19 ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Каша "Дружба" | 180 | 5.9 | 7.5 | 31.6 | 217 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | | 12.04 | 48.64 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.1 | 10 | 47.4 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 425 | 9.1 | 12.1 | 63.65 | 400.84 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Сок фруктовый яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 19.6 | 89.2 | | |
| <i>Обед</i> | Борщ со сметаной | 180 | 2.3 | 3.7 | 15.5 | 102 | | |
| | Тефтели рыбные | 100 | 8.95 | 5.48 | 9.16 | 121.07 | | |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4.41 | 4.23 | 28.26 | 168.87 | | |
| | Огурец солёный | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.48 | 4 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | | |
| | Хлеб йодированный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| <i>Полдник</i> | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 600 | 21.38 | 14.02 | 112.47 | 654.73 | | |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 7.1 | 2.6 | 41.8 | 219.1 | | |
| | Кефир | 200 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 260 | 12.7 | 8.98 | 49.98 | 331.62 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1485 | 44.18 | 35.3 | 245.7 | 1476.39 | | |

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.ценность | Витамин | N |
|------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------|-----------|
| | блюда | блюда | | | | (ккал) | С | рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 20 ПЯТНИЦА | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Капуста тушеная | 50 | 1.31 | 1.62 | 6.73 | 43.58 | | |
| | Каша вязкая пшеничная с маслом | 120 | 3.3 | 2.5 | 15 | 115.8 | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1.58 | 4.5 | 10.01 | 87.8 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.1 | 10 | 47.4 | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | 415 | 7.81 | 7.1 | 53.78 | 343.22 | | |
| <i>Второй завтрак</i> | Фрукты свежие яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.53 | 45.7 | | |
| <i>Обед</i> | Огурец соленый | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.48 | 4 | | |
| | Суп картофельный с мясом | 180/10 | 3.88 | 2.93 | 10.8 | 87 | | |
| | Оладьи из печени, запечённые со сметаной | 100/30 | 9.38 | 11.21 | 15.78 | 175.2 | | |
| | Пюре картофельное | 150 | 13.35 | 14.65 | 7.18 | 220.94 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.18 | 15.1 | 69 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.4 | 16.08 | 76 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 770 | 32.33 | 29.4 | 93.31 | 741.93 | | |
| <i>Полдник</i> | Печенье | 30 | 1.44 | 0.84 | 23.1 | 105.2 | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 | 117.32 | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: | 230 | 7.03 | 7.22 | 32.48 | 222.52 | | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1515 | 47.57 | 44.12 | 189.1 | 1353.37 | | |