

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5-часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 12 к СанПиН 2.4.1.1249-03) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Для профилактики дефицита витаминов и микроэлементов по назначению врача-педиатра (диетолога) допускается использовать биологически активные добавки (БАД) к пище, имеющие санитарно-эпидемиологическое заключение, зарегистрированные в Федеральном реестре Минздрава РФ и предназначенные для использования в питании детей дошкольного возраста. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 12 к СанПиН 2.4.1.1249-03) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Для профилактики дефицита витаминов и микроэлементов по назначению врача-педиатра (диетолога) допускается использовать биологически активные добавки (БАД) к пище, имеющие санитарно-эпидемиологическое заключение, зарегистрированные в Федеральном реестре Минздрава РФ и предназначенные для использования в питании детей дошкольного возраста. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер по рецепту
			Белок	Жир	Углевод			
Завтрак 8.30-9.05	Каша манная	200	6,07	8,18	27,32	207,24	0,16	75
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	106,4	6	136
Итого 2 завтрак 10.30-11.00	Сок фруктовый	390	8,56	16,02	53,1	391,34	6,16	
		180	1,2	0,2	2,3	10,6	4,2	418
Итого		180	1,2	0,2	2,3	10,6	4,2	
Обед 12.20-13.10	Салат винегрет	40	0,5	4,0	4,5	52	5,3	133
	Суп домашний	250	6,93	3,85	20	121	8,85	39
	Плов с мясом	200	14,37	15,98	35,4	344	1,8	258
	Морс брусничный	200	0,08	0	18,68	77,25	3	437
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	147
Итого		730	24,92	24,19	98,46	684,65	18,95	
Полдник 15.30-16.00	Блины с джемом	75	6,24	8,1	34,31	234	0	265
	Гуляш с макаронами	50	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	Макарон	150	3,5	2,5	22,7	125	0	78
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	6	136
Итого		425	15,89	18,28	70,73	568,8	6,8	
Всего за первый день		1725	50,57	58,69	224,59	1655,39	36,11	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер по рецепту
			Белок	Жир	Углевод			
Завтрак 8.30-9.05	Каша гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	1,32	70
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	1,08	120
Итого		480	13,18	18,47	74,46	519,27	2,4	440
2 завтрак 10.30-11.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед 12.20-13.10	Щи со свежей капустой	250	6,16	5,48	5,62	74,52	21,6	32
	Тефтели мясные	80	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56	111
	Рис	180	4,63	8,4	43,17	243,54	7,14	191
	Подлив	100	0,8	1,8	3,9	34,5	0	366
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	2	122
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	147
Итого		850	23,58	22,78	105	674,07	29,3	471
Полдник 15.30-16.00	Булочка	30	3,39	6,32	22,51	162,5	0,03	58
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	5	13
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	
Итого		360	9,09	13,92	61,81	409,9	5,53	
Всего за второй день		1790	45,99	55,57	251,07	1650,24	47,23	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер по рецепту
			Белок	Жир	Углевод			
Завтрак 8.30-9.05	Каша рисовая	200	5,15	8,32	28,51	209,88	0,9	72
	Бутерброд с сыром	60	3,9	8,7	24,7	68	0	111
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	138
Итого		460	12,17	20,26	70,91	387,16	0,75	
2 завтрак 10.30-11.00	Сок натуральный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	134
Итого		150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	
Обед 12.20-13.10	Суп мясным фрикадельками	250	6,5	5,3	14,52	191	9,5	41
	Колбаса вареная отварная	50	5,6	11,95	0,8	106,55	0	98
	Макаронные изделия	100	3,5	2,5	22,7	125	0	78
	Салат гороховый	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	24
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	147
Итого		700	20,5	25,2	86,17	676,71	12,98	
Полдник 15.30-16.00	Пирог открытый	70	4,32	2,26	38,73	192,5	0,05	459
	Запеканка картофельная с мясом	145	8,25	8,69	9,44	145	10,94	284
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	138
Итого		415	15,69	14,19	65,87	446,78	11,65	
	Всего за третий день	1725	49,13	59,8	237,8	1575,15	28,38	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер по рецепту
			Белок	Жир	Углевод			
Завтрак 8.30-9.05	Каша геркулесовая	200	6,73	8,90	25,49	207,38	5	71
	Бутерброд с маслом Чай с медом	40	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
Итого		180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,23	392
		420	9,12	16,67	48,41	380,08	5,23	
2 завтрак 10.30-11.00	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	336
Итого		90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	
		250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
Обед 12.20-13.10	Борщ со сметаной	70	9,3	6,8	10,5	139,6	0,1	88
	Котлеты рыбные	100	3,5	2,5	22,7	125	0	78
	Макарон	96	1,25	0,1	11,61	52,3	16,3	17
	Салат морковный	200	0,08	0	18,68	77,25	3	437
Итого	Морс брусничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	147
	Хлеб пшеничный	756	20,69	15,74	93,15	601,55	29,14	
Полдник 15.30-16.00	Ватрушка	70	4,46	3	44,12	222	0,08	458
	Гуляш с рисом	50	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	Рис	180	4,63	8,4	43,17	243,54	7,14	191
	Молоко кипяченое	170	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	255
	Вода	100						
Итого		570	20,05	23,28	97,97	722,68	10,24	
	Всего за четвертый день	1836	51,26	56,19	258,43	1790,71	44,61	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер по рецепту
			Белок	Жир	Углевод			
Завтрак 8.30-9.05	Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	0,13	56
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	1,08	120
Итого		320	11,52	17,01	41,89	373,1	1,21	
2 завтрак 10.30-11.00	Йогурт	125	4,0	4,0	7,87	83,75	0	441
Итого		125	4,0	4,0	7,87	83,75	0	
Обед 12.20-13.10	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	88
	Мясо отварное	70	11,2	7,35	2,38	120,75	0,84	289
	Гречка	100	10,26	8,6	49,41	324,6	0	68
	Салат помидорный	50	0,5	0,1	1,8	11,3	16,3	22
	Сок натуральный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	134
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	147
Итого		640	27,96	19	104,42	797,35	24,44	
Полдник 15.30-16.00	Пирожки	130	4,03	1,73	33,51	165,20	0	454
	Капуста тушеная с мясом	160	3,82	8,02	15,6	159	14,5	200
	Чай с молоком	150	2,6	2,2	19	106,4	0,5	13
Итого		440	10,45	11,95	68,11	430,6	15	
	Всего за пятый день	1525	53,93	51,96	222,19	1684,8	40,65	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер по рецепту
			Белок	Жир	Углевод			
Завтрак 8.30-9.05	Каша манная	200	6,07	8,18	27,32	207,24	0,16	75
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Чай с медом	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,23	392
Итого		420	8,46	15,95	50,24	379,94	0,39	
2 завтрак 10.30-11.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	440
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед 12.20-13.10	Суп молочный	250	5,7	4,9	21,7	155	1	35
	Котлеты мясные	80	11,10	10,42	4,28	155,4	0,67	42
	Гречка	100	10,26	8,6	49,41	324,6	0	68
	Салат из капусты	50	0,66	4,06	4,03	41,4	12,88	13
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	2	122
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	147
	Итого		720	30,86	28,44	127,2	879,8	16,55
Полдник 15.30-16.00	Ватрушка с творогом	50	6,2	4,7	19,6	148,1	0	249
	Картофельное пюре с морковью	150	2,9	2,44	8,75	125	3,39	74
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	0	424
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	136
Итого		390	14,35	11,82	39,9	381,1	3,39	
Всего за шестой день		1630	54,07	56,61	227,14	1687,84	30,33	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер по рецепту
		Белок	Жир	Углевод	Белок	Жир	Углевод			
Завтрак 8.30-9.05	Каша геркулесовая	200	8,90	25,49				207,38	0	71
	Бутерброд с джемом	40	3,2	21,6				122,0	0	2
	Чай с молоком	180	2,2	19,0				106,4	0,5	13
Итого 2 завтрак 10.30-11.00	Сок натуральный	420	10,93	66,09				435,78	0,5	
		150	0,15	14,85				64,5	3	134
Итого		150	0,75	14,85				64,5	3	
Обед 12.20-13.10	Борщ с мясом	250	5,94	8,23				96	9,3	62
	Гуляш	50	6	2,47				164	0,8	152
	Рис	180	4,63	43,17				254,4	7,14	191
	Зимний салат	50	0,62	1,74				41,08	7,25	27
	Морс брусничный	200	0,08	18,68				77,25	3	437
	Хлеб пшеничный	40	3,04	19,88				90,4	0	147
Итого		770	20,31	94,17				712,27	27,49	
Полдник 15.30-16.00	Крендель	70	5,43	35,83				261,80	0,18	415
	Запеканка творожная	100	13,6	9,92				183,13	0,27	17
	Чай сладкий	150	0,15	11,25				45	0	136
Итого		320	19,18	57				489,93	0,45	
Всего за седьмой день		1660	51,17	232,11				1702,48	31,55	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер по рецепту
			Белок	Жир	Углевод			
Завтрак 8.30-9.05	Каша рисовая	200	5,15	8,32	28,51	209,88	0,9	72
	Бутерброд с сыром	60	3,9	8,7	24,7	122,0	0	111
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	138
Итого	Какао с молоком	460	12,17	20,26	70,91	387,16	1,56	
2 завтрак 10.30-11.00		200	2,9	2,5	24,8	134	1	120
Итого		200	2,9	2,5	24,8	134	1	
Обед 12.20-13.10	Суп костный	250	6,39	3,85	20	121	8	161
	Тушеная капуста с мясом	150	3,82	8,02	15,6	159	29,81	200
	Салат из свежих огурцов	45	0,4	0	1,5	6,8	0	19
	Морс брусничный	200	0,08	0	18,68	77,25	3	437
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	147
Итого		685	13,73	12,23	75,66	454,45	37,81	
Полдник 15.30-16.00	Печенье домашнее	70	4,79	8,76	47,55	288	0,009	279
	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56	111
	Макароны	150	3,5	2,5	22,7	125	0	78
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	0	424
	Чай сладкий	150	0,15	0,08	11,25	45	0	136
Итого		440	22,39	22,58	86,33	639,11	0,569	
	Всего за восьмой день	1785	51,19	57,57	257,7	1614,72	40,939	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер по рецепту
			Белок	Жир	Углевод			
Завтрак 8.30-9.05	Каша ячневая	200	6,87	8,04	25,92	214	0	311
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	13
Итого		420	11,81	18	59,45	459,5	0,5	
2 завтрак 10.30-11.00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	134
Итого		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед 12.20-13.10	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1	87
	Жаркой по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59	153
	Салат гороховый	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	24
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	147
Итого		750	25,98	25,16	79,71	651,46	22,17	
Полдник 15.30-16.00	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	0,009	279
	Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5	23
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	19	106,4	0,5	13
Итого		410	9,89	16,34	72,19	490,8	15,009	
	Всего за девятый день	1730	48,43	59,65	226,5	1670,76	40,679	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер по рецепту
			Белок	Жир	Углевод			
Завтрак 8.30-9.05	Каша гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	1,32	70
	Бутерброд с маслом	40	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	1,08	120
Итого		440	13,18	18,47	74,46	519,27	2,4	
2 завтрак 10.30-11.00	Йогурт	125	4,0	4,0	7,87	83,75	0	441
Итого		125	4,0	4,0	7,87	83,75	0	
Обед 12.20-13.10	Суп пельменный	200	11,54	5,05	28,89	175,1	0,7	103
	Картофельное пюре с морковью	150	2,9	2,44	8,75	125	3,39	74
	Салат винегрет	40	0,5	4,0	4,5	52	5,3	133
	Морс брусничный	200	0,08	0	18,68	77,25	3	437
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	147
Итого		630	18,06	11,85	80,7	519,75	12,39	
Полдник 15.30-16.00	Блины с джемом	75	6,24	8,1	34,31	234	0	265
	Колбаса вареная отварная	50	5,6	11,95	0,8	106,55	14,5	98
	Макарон	110	3,5	2,5	22,7	125	0,3	78
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	136
Итого		385	15,49	22,63	69,06	510,55	14,8	
Всего за десятый день		1580	50,73	56,95	232,09	1633,32	29,59	

	Белок	Жир	Углевод	Энергет-ская ценность	Витамин С
1 день	50,57	58,69	224,59	1655,39	36,11
2 день	45,99	55,57	251,07	1650,24	47,23
3 день	49,13	59,8	237,8	1575,15	28,38
4 день	51,26	56,19	258,43	1790,71	44,61
5 день	53,93	51,96	222,19	1684,8	40,65
6 день	54,07	56,61	227,14	1678,84	30,33
7 день	51,17	57,31	232,11	1702,48	31,55
8 день	51,19	57,57	257,7	1614,72	40,939
9 день	48,43	59,65	226,5	1670,76	40,679
10 день	50,73	56,95	232,09	1633,32	29,59
Итого за 10 дней	506,47	570,3	2369,62	16656,41	370,068
Средний	50,64	57,03	236,962	1665,641	37,0068

Сводное меню на 10 дней от 1.5 до 7 лет на 2020–2021 уч.г.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак 8.30- 9.05	Каша манная	Каша гречневая	Каша рисовая	Каша геркулес	Омлет	Каша манная	Каша геркулес	Каша рисовая	Каша ячневая	Каша гречневая
	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай сладкий с молоком	Чай с медом	Какао с молоком	Чай с медом	Чай с молоком	Чай сладкий с молоком	Чай с лимоном	Какао с молоком
2	Сок яблочный	Яблоко	Сок натураль.	Банан	Йогурт	Яблоко	Сок натураль.	Какао с молоком	Сок натураль.	Йогурт
завтрак 10.30- 11.00	Суп домашний	Щи	Суп фрикадель	Борщ со сметаной	Суп гороховый	Суп молочный	Борщ с мясом	Костный суп	Суп с рыбными консервами	Суп пельменный
	Плов с мясом	Тефтели мясные с рисом	Колбаса вареная с макарон.	Котлеты рыбные с рожками	Мясо с гречкой	Котлеты мясные с гречкой	Гуляш с рисом	Тушеная капуста с мясом	Жаркой по- домашнему	Картофель. пюре с морковью
	Салат винегрет	Подлив	Салат гороховый	Салат морковный	Салат из помидоров	Салат капустный	Салат зимний	Салат из огурцов	Салат гороховый	Салат винегрет
	Морс	Кисель	Компот сухофрукт	Морс	Сок фруктовый	Кисель	Морс	Морс	Компот сухофрукт	Морс
	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
Полдник 15.30- 16.00	Блины с джемом	Булочка	Пирог открытый	Ватрушка	Пирожки	Ватрушка с творогом	Крендель	Печенье домашнее	Коржик молочный	Блины с джемом
	Гуляш с макаронами	Картоф. пюре	Запеканка	Гуляш с рисом	Капуста тушеная	Картофель. пюре	Запеканка творожная	Тефтели мясные с макарон.	Капуста тушеная	Колбаса вареная с рожками
	Чай сладкий	Чай с молоком	Чай сладкий	Молоко кипяченое	Чай сладкий	Яйца вареные	Чай с молоком	Яйца вареные	Чай с молоком	Чай с сахаром
						Чай с сахаром		Чай сладкий		