

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №8»
г. Алейска

Т.П. Бронникова



2024г.

ПРИМЕРНОЕ 15 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ « Детский сад № 8» г.Алейска

Использован сборник технологических карт , рецептур блюд , кулинарных изделий для детского питания. Выпуск 2013г. г.Пермь. Составители :
Перевалов А.Я. , Кашина Е.В. , Коровка Л.С. , Лир Д.Н. , Тапешкина Н.В. .
Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова .

1 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
243	192	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	11.4	10.46	49.44	337.4
117 106	79 74	Батон нарезной с сыром	30/15	6.46	5.5	17.99	143.15
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79
		ИТОГО :		21.06	18.66	83.33	559.55
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120.0
		ОБЕД :					
144 145	106 107	Щи со сметаной	200	1.56	9.81	5.43	179.32
297	232	Макаронные изделия отварные	130	5.66	0.68	29.04	144.9
410	344	Курица в соусе с томатом	110	13.6	13.5	4.1	192.0
527	418	Компот из смеси сухофруктов +вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.0
		ИТОГО :		24.36	24.31	85.25	720.22
		ПОЛДНИК :					
266	204	Каша молочная из смеси круп (рис,пшено)	200	5.26	11.66	25.06	226.2
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
607,608,609	489,490	Кондитерские изделия пряники,печенья, вафли)	15-20	1.87	2.45	18.6	104.25
		ИТОГО :		9.51	14.35	73.42	460.95
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		55.63	57.42	255.2	1860.00
		Соль йодированная за день	5				

2 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
264	203	Каша молочная пшеничная	200	4.82	5.16	16.52	299.0
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.68	4.97	17.26	70.5
		ИТОГО :		7.6	10.13	48.78	429.5
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД :					
139	100	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	200	1.96	10.05	13.45	216.92
184	138	Капуста отварная с маслом	100	1.4	4.0	3.8	55
434	362	Картофельное пюре	100	3.15	6.6	16.35	138.0
395	330	Тефтели из мяса	70	6.65	10.71	7.7	154.7
462	381	Соус томатный	50	0.8	1.87	3.47	32.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов +вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.28	19.68	94.0
		ИТОГО :		17.5	33.51	91.45	801.42
		ПОЛДНИК :					
574 558	443 459	Крендель сахарный из дрожжевого теста	75	5.2	9.8	44.1	285.0
535	423	Кефир с сахаром	200	5.8	5.0	8.0	100.0
		ИТОГО :		11.0	14.8	52.1	385.0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		36.8	58.54	205.53	1735.92
		Соль йодированная за день	5				

3 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
272	208	Каша молочная 3 злака	200	7.16	9.4	28.8	228.4
117	79	Батон нарезной	30	7.5	2.9	54.4	115.95
516	412	Кисель из концентрата Плодового или ягодного	200	1.4	0.00	29.0	122.0
		ИТОГО :		16.06	12.3	112.2	466.32
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		Фрукты свежие (яблоко , банан)	150		0.5	21	90.0
		ОБЕД :					
133	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.32	9.85	8.97	195.92
373	308	Гуляш из мяса	110	18.88	20.16	3.85	272.3
422	355	Пюре из гороха	130	12.66	1.24	25.18	151.32
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	2.28	0.8	14.76	94
		ИТОГО :		36.64	32.05	79.76	823.54
		ПОЛДНИК :					
159	119	Суп с рыбными консервами	200	7.38	5.78	12.84	133.0
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
607,608,609	489,490	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	15-20	1.87	2.45	18.6	104.25
		ИТОГО :		14.73	11.73	62.1	486.75

		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		67.43	56.58	275.06	1766.61
		Соль йодированная за день	5				

4 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
268	206	Каша молочная манная	200	6.2	7.46	30.86	215.4
514	410	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	179
117	79	Батон нарезной с маслом	30/5	3.02	5.18	20.49	115.95
		ИТОГО :		11.68	10.44	61.52	510.35
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		Фрукты свежие (яблоко, банан)	150		0.5	21	90.0
		ОБЕД :					
152	113	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.22	6.63	15.15	141.92
374	309	Жаркое по – домашнему с мясом птицы	180	21.27	18.98	13.58	310.0
113 37	77 33	Огурчик солёный , (Салат из свежих огурцов)	30 50	0.8 0.4	0.1 5.1	1.7 1.05	44.5 51.0
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.28	19.68	94.0
		ИТОГО :		28.013	25.9	777.01	719.92
		ПОЛДНИК :					
558 627	443 500	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	120	13.11	6.88	39.0	270.25

509	407	Какао на молоке	200	5.0	4.4	31.7	186.0
		ИТОГО :		18.11	11.28	70.7	456.25
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		57.6	52.81	243.11	1776.52
		Соль йодированная за день	5				

5 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
274	209	Суп молочный рисовый	200	5.54	8.62	32.4	229.4
117 106	79 74	Батон нарезной с сыром	30/15	3.02	5.18	20.49	143.15
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60
		ИТОГО :		8.66	13.8	67.89	432.55
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД :					
144 145	106 107	Щи со сметаной	200	1.56	9.81	5.43	179.32
51	41	Салат из свеклы отварной	50	0.65	5.4	3.4	44.5
351	286	Котлеты рыбные	70	9.73	1.47	7.74	79.1
248	194	Каша перловая	130	3.98	5.84	27.28	181.35
462	381	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.28	19.68	94.0
		ИТОГО :		20.0	24.67	94.0	741.57
		ПОЛДНИК :					
179	135	Вареники с отварным	200	3.8	8.2	25.4	190

545	431	картофелем и Сливочным маслом		17.46	7.17	105.06	523.2
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.
		ИТОГО :		21.36	15.37	145.46	773.2
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		50.72	53.94	320.55	2067.32
		Соль йодированная за день	5				

6 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
297	232	Макароны отварные с маслом и сахаром	180	9.82	8.67	50.9	265.75
117	79	Батон нарезной с маслом	30/5	3.02	5.18	20.49	115.95
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0
		ИТОГО :		12.94	13.85	86.39	441.7
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД :					
150	111	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	200	4.24	10.13	16.57	238.52
375	310	Плов из отварного мяса птицы	180	13.61	13.40	35.43	316.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.8	19.68	94.0
		ИТОГО:		21.39	24.33	98.68	759.32
		ПОЛДНИК :					
272	208	Каша молочная 3 злака	200	7.16	10.83	28.8	228.4

514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
607,608,609	489,490	Кондитерские изделия (вафли ,пряники, печенье)	15-20	1.87	2.45	18.6	104.25
		ИТОГО :		12.64	14.33	59.46	582.15
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		46.97	52.51	244.53	1803.77
		Соль йодированная за день	5				

7 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
268	206	Каша молочная манная	200	6.2	7.46	30.86	215.4
516	412	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.4	0.00	29.0	122.0
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
		ИТОГО :		9.88	8.26	74.62	407.9
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД :					
144 145	106 107	Щи со сметаной	200	1.56	9.81	5.43	179.32
52	41	Салат из свеклы и моркови	50	0.75	3.13	4.2	44.5
243	192	Каша гречневая	130	11.4	10.46	49.44	337.4
373	308	Гуляш из мяса	110	18.88	20.16	3.85	272.3
527	418	Компот из смеси	200	0.5	0.0	27.0	110.0

		сухофруктов + вит С					
114	78	Хлеб пшеничный	40	2.28	0.8	14.76	94
		ИТОГО :		35.37	44.36	104.68	1037.52
		ПОЛДНИК :					
592 558	476 443	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	100	10	6.5	82.3	428.3
536	423	Йогурт (Снежинка)	200	10.0	6.4	17.0	174.0
		ИТОГО :		15.8	11.5	90.3	528.3
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		56.44	59.92	287.07	2093.72
		Соль йодированная за день	5				

8 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
271	208	Каша молочная кукурузная	200	6.2	8.7	38.74	247.75
117 106	79 74	Батон нарезной с сыром	30/15	3.02	5.18	20.49	143.15
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79.0
		ИТОГО :		12.42	16.58	75.13	442.7
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		Фрукты свежие (яблоко ,банан)	150		0.5	21	90.0
		ОБЕД :					
136	97	Свекольник со сметаной	200	2.28	15.9	13.9	336.84
434	362	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	318
349	284	Рыба, тушеная с овощами	80	7.6	4.12	3.6	81.72
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0

114	78	Хлеб пшеничный	40	7.6	0.8	14.76	94
		ИТОГО :		20.17	15.1	94.04	940.56
		ПОЛДНИК :					
318	249	Омлет (Драчена)	150	13.68	18.12	7.68	248.4
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
607,608,609	489,490	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	15-20	1.87	2.45	18.6	104.25
		ИТОГО :		17.93	21.37	56.04	483.15
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		51.22	53.15	238.41	1956.26
		Соль йодированная за день	5				

9 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
266	204	Каша « Дружба» молочная	200	5.26	11.66	25.06	226.2
509	407	Какао на молоке	200	5.0	4.4	31.7	186.0
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.68	4.97	17.26	70.5
		ИТОГО :		12.94	21.03	74.02	482.7
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		Фрукты свежие (яблоко , банан)	150		0.5	21	90
		ОБЕД :					
161	121	Суп картофельный геркулесовый со сметаной	200	1.84	3.4	12.78	108.88
297	232	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.9

410	344	Курица в соусе с томатом	110	13.6	13.5	4.1	192
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.8	19.68	94.0
		ИТОГО :		24.64	18.38	92.6	649.78
		ПОЛДНИК :					
322	253	Запеканка творожная с рисом	170	9.74	9.52	42.72	295.8
516	412	Кисельный подлив	50	0.35	0.67	3.18	30.5
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60
		ИТОГО :		10.19	10.19	60.9	386.3
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		47.8	49.6	227.52	1608.78
		Соль йодированная за день	5				

10 день

№ тех. карты	страница	Название блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)
		ЗАВТРАК :					
171	129	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.26	18.9	149.78
117	79	Батон нарезной с маслом	30/5	3.02	5.18	20.49	115.95
514	410	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	179
		ИТОГО :		11.48	19.54	61.45	344.73
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД :					
139	100	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.96	10.05	13.45	216.92

434	362	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138.0
51	41	Салат из свеклы отварной	50	0.75	3.13	4.2	44.5
386	321	Котлета мясная	70	10.68	10.5	8.58	171.6
462	381	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
114	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.8	19.68	94.0
		ИТОГО :		20.62	32.95	92.73	807.82
		ПОЛДНИК :					
161	121	Суп картофельный крупяной	200	6.4	20.3	68.2	96.2
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
607,608,609	489,490	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	15-20	1.87	2.45	18.6	104.25
		ИТОГО :		10.65	23.55	116.56	330.95
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		43.45	76.14	283.94	1703.35
		Соль йодированная за день	5				

11 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Наименование блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)
		ЗАВТРАК					
243	192	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	11.4	10.46	49.44	337.4
117	79	Батон нарезной с маслом	30/5	6.46	5.5	17.99	115.95
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0
		ИТОГО :		17.96	15.96	82.43	513.35

		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД					
152	113	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.22	6.63	15.15	141.92
2483	194	Каша перловая	130	3.98	5.84	27.28	181.35
410	344	Курица в соусе с томатом	110	13.6	13.5	4.1	192
527	418	Компот из смеси сухофруктов +вит С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
117	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.8	19.68	94.0
		ИТОГО :		23.34	26.77	93.21	719.27
		ПОЛДНИК					
261	201	Каша ячневая молочная	200	6.4	11.4	35.76	271.2
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79
117	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
607,608,609	489,490	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	15-20	1.87	2.45	18.6	104.25
		ИТОГО :		13.75	17.35	85.02	624.95
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		56.75	60.18	273.86	1877.57
		Соль йодированная за день	5				

12 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Наименование блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)
		ЗАВТРАК					
274	209	Суп молочный рисовый	200	5.54	8.62	32.4	229.4

516	412	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.4	0.0	29.0	122.0
117	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
		ИТОГО :		9.88	8.26	74.62	421.9
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	120
		ОБЕД					
133	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.96	10.05	13.45	216.92
434	362	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	318
349	284	Рыба ,тушеная в томате с овощами	80	7.6	4.12	3.6	81.72
527	418	Компот из смеси сухофруктов +вит.С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
117	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.8	19.68	94.0
		ИТОГО :		19.47	24.05	91.08	820.64
		ПОЛДНИК					
558 627	443 500	Витушка из дрожжевого теста	70	5.25	9.8	42.24	271.83
535	423	Кефир с сахаром	200	5.8	5.0	8.00	100
		ИТОГО :		13.28	15.6	50.24	371.83
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		43.33	48.12	229.14	1734.37
		Соль йодированная за день	5				

13 ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Наименование блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)
		ЗАВТРАК					

272	208	Каша молочная 3 злака	200	7.16	9.4	28.8	228.4
117 106	79 74	Батон нарезной с сыром	30/15	3.02	5.18	20.49	143.15
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79.0
		ИТОГО :		10.65	8.87	65.19	450.55
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		Фрукты свежие (яблоко ,банан)	150		0.5	21	90
		ОБЕД					
144	106	Щи со сметаной	200	1.56	9.81	5.43	179.32
113 37	77 33	Огурчик солёный, (Салат из свежих огурцов)	30 50	0.75 0.4	3.13 5.1	4.2 1.05	44.5 51.0
375	310	Плов с мясом отварным	180	13.61	13.40	35.43	316.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов +вит.С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
117	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.8	19.68	94.0
		ИТОГО :		19.46	27.14	91.74	795.62
		ПОЛДНИК					
151	112	Суп картофельный с клёцками	200	1.02	6.43	7.11	103.52
502	404	Чай с сахаром	200	5.8	5.0	8.0	60.0
117	78	Хлеб пшеничный	30	7.6	0.8	49.2	70.5
607,608,609	489,490	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	15-20	1.87	2.45	18.6	104.25
		ИТОГО :		16.29	14.78	82.91	338.27
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		46.4	50.79	239.84	1674.44
		Соль йодированная за день	5				

14ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Наименование блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)
		ЗАВТРАК					
268	206	Каша молочная манная	200	6.2	7.46	30.86	215.4
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.8	14.76	70.5
509	407	Какао на молоке	200	5.0	4.4	31.7	186.0
		ИТОГО :		11.02	12.12	63.06	471.9
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		Фрукты свежие (яблоко, банан)	150		0.5	21	90
		ОБЕД					
136	97	Свекольник со сметаной	200	2.28	15.9	13.9	336.84
297	232	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.9
410	344	Курица в соусе с томатом	110	13.6	13.5	4.1	192.0
527	418	Компот из смеси сухофруктов +вит.С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
117	78	Хлеб пшеничный	40	2.28	0.8	14.76	90.4
		ИТОГО :		24.32	30.88	88.80	874.14
		ПОЛДНИК					
331	262	Вареники ленивые из творога с маслом	200	27.4	22.6	28.7	437.0
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0
		ИТОГО :		27.5	22.6	43.7	497.00
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		62.84	65.6	195.56	1933.04
		Соль йодированная за день	5				

15ДЕНЬ

№ тех. карты	страница	Наименование блюд	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)
		ЗАВТРАК					
271	208	Каша молочная кукурузная	200	5.26	11.66	25.06	226.2
117 106	79 74	Батон нарезной с сыром	30/15	3.02	5.18	20.49	143.15
502	404	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60
		ИТОГО :		8.38	16.84	60.55	429.35
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
537	424	Соки фруктовые	200	0.7	0.1	13.2	90
		ОБЕД					
139	100	Рассольник со сметаной	200	2.32	9.85	8.97	195.92
249	195	Каша пшеничная	130	6.50	6.96	38.52	242.7
386	321	Шницель из мяса	70	18.8	20.16	3.85	272.3
462	381	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8
527	418	Компот из смеси сухофруктов +вит.С	200	0.5	0.0	27.0	110.0
117	78	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.8	19.68	94.0
		ИТОГО :		31.7	39.64	101.49	947.72
		ПОЛДНИК					
201	152	Рагу из овощей	200	4.0	10.7	17	180
514	410	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79.00
114	78	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
		ИТОГО :		9.48	13.64	47.66	329.5
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		50.29	70.22	222.9	1796.57
		Соль йодированная за день	5				