

Утверждено
 руководителем МБДОУ
 «Детский сад № 20 «Ласточка»
 Куськова Н.В.

первая неделя

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	200	5,212	5,978	5,975	7,428	21,573	24,767	159,61	184,58	
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
	ИТОГО завтрак		320	430	10,222	12,706	10,431	13,286	45,379	59,958	313,22	401,48	
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – апельсины	100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48	
	ИТОГО второй завтрак		100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48	
	ОБЕД	Уха из мятая с яйцом	150	200	8,026	8,769	4,786	2,75	5,0505	6,0165	94,413	100,05	
		Тефтели рыбные в молочном соусе (минтай)	80	120	8,385	12,02	10,701	10,527	9,361	19,28	169	225,3	
		Пюре картофельное	100	100	2,22	2,22	4,721	4,721	13,302	13,302	106,75	106,75	
		Компот из урюка	150	200	0,1	0,66	0	0	12,8	24,495	52,6	97,95	
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
	ИТОГО обед		540	700	23,179	29,639	20,876	18,891	68,5895	100,5775	556,963	709,75	
	ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102	
	ИТОГО полдник		150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102	
	УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04	
		Подлив на соке	50	50	0,002	0,002	0	0	6,554	6,554	25,21	25,21	
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536	
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	
	ИТОГО ужин		330	400	15,356	18,912	19,803	23,811	44,294	58,2433	416,22	456,586	
ВСЕГО за день		1440	1850	54,157	68,337	55,06	61,228	172,3625	236,4988	1402,903	1717,816		

Утверждено

Заведующий ИБДМ
«Детский сад № 20 «Пасточка»
Кузькова Н.В.

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		рецептуры	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с		
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
ВТОРНИК	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	140	9,925	9,925	10,04	10,04	5,737	5,737	153,8	153,8		
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6		
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42		
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
	ИТОГО завтрак			376	441	20,397	23,159	18,749	21,004	25,02	74,358	350,9	458,02	
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3		
	ИТОГО второй завтрак			108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3	
	ОБЕД	Суп полевой на мясо-костном бульоне	150	200	4,0145	4,7025	5,257	6,134	7,993	11,294	92,7865	114,9805		
		Голубцы ленивые с молочным соусом	100	150	9,397	13,085	7,246	11,498	12,556	15,888	153,6	219,88		
		Картофель отварной с жареным луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239		
		Напиток из сухих груш	150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81		
		Салат луковый	8	8	0,098	0,098	0,998	0,998	1,635	1,635	24,64	24,64		
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
	ИТОГО обед			548	738	21,1155	28,2955	20,14	28,907	77,257	119,388	579,0065	859,2005	
	ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62		
	ИТОГО полдник			150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62	
	УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7		
		Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84		
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517		
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
	ИТОГО ужин			355	425	9,53	11,18	42,256	51,856	36,451	38,611	305,898	349,857	
ВСЕГО за день			1537	1918	51,7995	63,5975	81,577	102,223	172,702	273,269	1382,3045	1837,9975		

Утверждено
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 20 «Ласточка»
Кузькова Н.В.

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	200	5,924	6,44	6,795	9,665	23,38	22,127	196,78	200	
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3	
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
		ИТОГО завтрак	336	451	14,834	18,278	15,271	20,793	47,486	57,711	403,19	486,2	
	2-ой ЗАВТРАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50	
		ИТОГО втор	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50	
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	150	200	4,13	4,341	2,724	3,558	5,728	6,594	76,92	91,162	
		Биточки мясные	60	70	7,932	9,254	7,673	8,951	9,144	10,688	135,12	157,64	
		Капуста тушеная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5	
		Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6	
		Чеснок свежий	1	2	0,065	0,13	0	0	0,052	0,104	0,46	0,92	
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
	ИТОГО обед	531	682	19,595	23,263	17,119	20,458	70,507	87,079	523,13	632,522		
	ПОЛД	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102	
		ИТОГО полд	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102	
	УЖИ	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7	
		Картофель отварной с луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239	
	ВСЕГО за день	Соус томатный	9,144	8,802	0,026	0,026	0,080	0,11	1,931	2,713	6,07	8,3	
	УЖИ	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536	
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	
		ИТОГО ужин	355	496	11,447	14,646	43,496	57,28	41,506	73,804	352,28	544,866	
ВСЕГО за день	9,72	8,1	0,24	0,2	1,08	0,9	114	108	108	108			

156,12

48

Утверждено:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 20 «Ласточка»
Куськова Н.В.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с		
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	200	4,95	5,978	5,12	7,428	21,99	24,767	157,7	184,58		
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42		
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,067	0,067	33	33		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
	ИТОГО завтрак			325	435	10,092	12,672	13,34	16,653	38,08	90,102	316,4	433,9	
	2-ая ЗАВТРАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3		
	ИТОГО второй завтрак			108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3	
	ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский	150	200	1,715	2,286	2,758	3,677	8,08	10,77	72,378	96,504		
		Котлета рыбная минтай	50	70	7,46	11,91	4,17	5,44	7,945	10,45	97,92	144,87		
		Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83		
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75		
		Компот из кураги	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95		
		Салат луковый	8	8	0,098	0,098	0,998	0,998	1,635	1,635	24,64	24,64		
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	* 108		
	ИТОГО обед			528	708	16,525	23,95	13,534	17,662	75,737	100,849	506,668	685,244	
		Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102		
	ИТОГО полдник			150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102	
	УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04		
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4		
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517		
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
	ИТОГО ужин			310	400	15,25	18,803	19,785	23,795	46,813	60,3573	421,758	482,757	
ВСЕГО за день			1421	1857	46,799	61,881	50,841	63,566	177,214	270,4803	1369,926	1755,201		

Утверждено

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 20 «Ласточка»
Гуськова Н.В.

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с		
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
ВТОРНИК	ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	197,93	263,9066		
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138		
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
	ИТОГО завтрак			336	451	15,724	19,858	15,636	20,543	50,771	66,321	404,34	550,1066	
	2-ой ЗАВТРАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50		
	ИТОГО второй завтрак			150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50	
	ОБЕД	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	200	4,2725	5,69	5,231	6,97	5,94	7,92	84,549	112,732		
		Жаркое по-домашнему	150	200	8,363	11,15	7,718	10,29	22,115	29,48	195,2	260,26		
		Свекла отварная	30	40	0,6	0,8	0,04	0,053	3,44	4,5	15,9	21,2		
		Компот из сухих яблок	150	200	0,072	4,8	0	0	17,61	36,81	66,58	140,65		
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
	ИТОГО обед			540	720	17,7555	28,41	13,657	18,206	77,181	116,194	496,429	714,542	
	ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48		
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1		
	ИТОГО полдник			170	220	0,08	1,58	1,96	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58	
	УЖИН	Соте из рыбы	100	110	10,45	11,335	5,44	7,249	7,72	8,343	121,6	144,9		
		Соус сметанный	30	50	0,7	0,923	3,2	3,97	2,241	2,4	46	56		
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6		
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536		
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
	ИТОГО ужин			350	430	14,45	15,578	8,999	11,576	32,777	41,547	278,43	330,836	
ВСЕГО за день			1546	1971	48,4095	65,826	40,252	52,285	205,549	273,872	1382,379	1859,0646		

Утв. Березина

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 20 «Ласточка»
Березина
Куськова Н.В.

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	200	5,56	7,115	4,751	9,25	22,79	28,732	165	226	
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
	ИТОГО завтрак		320	430	10,662	13,769	9,346	14,85	38,813	94	290,7	442,32	
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	
	ИТОГО второй завтрак		108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	0,65	0,756	1,65	2,475	5,683	6,487	39,149	50,07	
		Котлета из курицы	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77	
		Капуста тушеная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5	
		Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6	
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
	ИТОГО обед		530	680	16,333	18,911	16,547	21,324	69,058	87,011	507,141	598,64	
	ПОЛДНИК	Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158	
	ИТОГО полдник		150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158	
	УЖИН	Запеканка из творога с рисом	110	130	13,396	16,66	19,548	23,548	18,82	20,543	302,2	357,94	
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4	
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517	
Хлеб пшеничный		20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
ИТОГО ужин		310	400	15,122	18,403	19,795	23,795	47,749	57,055	425,178	520,657		
ВСЕГО за день		1418	1824	48,237	58,109	49,438	64,969	194,8	287,654	1445,199	1834,017		

Утверждено
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 20 «Ласточка»
 Куськова Н.В.

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	200	5,389	6,76	6,53	8,945	20,605	25,707	161,58	204,8	
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138	
		Яйцо вареное	20	40	2,822	5,772	2,555	5,226	0,155	0,317	39,914	71,415	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
	ИТОГО завтрак		340	470	13,221	19,26	13,541	20,029	44,566	61,215	355,104	493,115	
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3	
	ИТОГО второй завтрак		108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,60	51,3	
	ОБЕД	Борщ на мясо-костном бульоне с томатной пастой	150	200	4,0285	4,205	5,179	6,004	5,827	7,015	84,1905	96,8575	
		Гуляш из говядины/котлета	60	70	7,932	9,166	7,673	8,707	9,144	4,221	135,12	130,09	
		Каша гречневая рассыпчатая	80	100	3,812	4,765	3,89	4,8625	18,683	23,358	126,94	158,675	
		Соус молочный	30	0	1,146	0	2,528	0	2,956	0	39,04	0	
		Компот из урюка	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95	
		Чеснок свежий	1	2	0,065	0,13	0	0	0,052	0,104	0,46	0,92	
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
	ИТОГО обед		531	652	21,9595	24,896	19,938	20,4665	82,338	96,677	590,5405	664,1925	
	ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62	
	ИТОГО полдник		170	220	1,58	1,58	1,96	1,96	18,24	33,12	153,18	88,48	
	УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	213,58	
		Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84	
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536	
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	
	ИТОГО ужин		355	425	9,66	11,33	42,274	51,872	38,755	48,903	319,19	425,756	
ВСЕГО за день		1504	1881	46,8525	57,522	78,145	94,7835	194,483	251,087	1466,6145	1722,8435		

Губернатор

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 20 «Ласточка»
Гресс
Куськова Н.В.

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	200	5,06	5,563	6,53	6,554	25,42	27,9	180,18	199	
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3	
	ИТОГО завтрак			336	451	14,062	17,327	15,145	17,424	41,743	93,561	358,68	484,62
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	
	ИТОГО второй завтрак			108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4
	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и томат-пастой на курином бульоне	150	200	2,076	4,112	2,85	3,12	7,744	8,32	68,6	92,1	
		Котлета из курицы/Кура запеченная с луком и морковью	60	65	8,215	8,617	8,175	7,756	7,792	10,831	157,362	165,77	
		Икра кабачковая	30	50	0,06	0,01	2,7	4,5	5,22	8,7	45,4	75,7	
		Рожки отварные	80	90	2,6	3,043	2,44	3,974	16,54	21,849	102,7	129,94	
		Компот из сухих груш	150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81	
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
	ИТОГО обед			530	685	17,624	22,052	16,833	7768,487	80,447	107,284	569,012	724,21
	ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102	
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1	
	ИТОГО полдник			170	220	6	7,5	5,71	6,96	20,88	22,88	159,9	227,1
	УЖИН	Запеканка картофельная с овощами	150	200	4,22	5,62	6,1	8,133	22,3	29,73	169	225,3	
		Соус томатно-молочный	30	50	0,817	1,269	1,59	3,168	2,567	3,897	35	49,23	
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517	
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	
	ИТОГО ужин			350	470	6,737	8,589	7,937	11,548	42,419	51,179	282,938	282,938
ВСЕГО за день			1494	1940	46,043	56,494	45,625	7804,419	208,169	302,492	1474,21	1833,268	