

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Чайка»

_____ Фрик Т.В..

Приказ №19/13 от « 30 » августа 2024гг

**Десятидневное меню
«Детский сад «Золотая рыбка» филиал МБДОУ «Детский сад «Чайка»**

День первый. Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецеп туры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ЗАВТРАК												
Макаронные изделия отварные с маслом	150/200	5.49	7.32	4.22	5.62	26.37	35.16	165.48	220.64	-	-	205
Сыр (порционно)	7/10	3,5	5,0	7,9	11,4	1,02	1,46	63,35	90,5			15
Чай с сахаром	150/180	-	-	-	-	8.98	11.98	30.0	43.0	0.27	0.27	263
Хлеб пшеничный	15/30	0.92	1.84	0.32	0.64	6.28	12.56	32.16	64.33	-	-	147
Итого за завтрак:		9,91	14,16	12,44	17,66	41,65	61,16	290,99	418,47	0,27	0,27	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок	100/100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	52,6	52,6	4,0	4,0	134
ОБЕД												
Суп картофельный С гречками	150/200	1.41 2.58	1.88 2.58	1.69 0.44	2.26 0.44	9.98 0.41	13.3 0.41	60.75 61.42	81.0 61.42	7.2 -	9.6 -	77 431.1
Плов из мяса кур	200/250	19.2	24.0	17.4	21.75	34.8	43.5	368.0	460	1.4	1.75	304
Компот из сухофруктов	150/200	0.54	0.73	-	-	23,01	30,69	97,5	130	0.49	0.6	349
Хлеб пшеничный	50/70	3.07	4.3	1.07	1.5	20.93	29.3	107.22	150.1	-	-	147
Итого за обед:		26,8	33,49	20,6	25,95	89,13	117,2	694,89	882,52	9,09	11,95	
ПОЛДНИК												
Каша гречневая рассыпчатая	100/100	3,0	3,0	4,27	4,27	14,6	14,6	175,33	175,33	-	-	186
Пряник	40/40	2,0	2,0	2,0	2,0	31,2	31,2	136	136			608
Чай с молоком	150/180	2.66	3.12	2.33	3,24	11.31	17.7	76.99	109,28	1.19	1.42	138
Соус красный основной	35/50	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	-	-	228
Хлеб пшеничный	15/30	0.92	1.84	0.32	0.64	6.28	12.56	32.16	64.33	-	-	147
Итого за полдник:		9,06	10,65	10,29	12,1	65,55	79,15	442,18	515,94	1,19	1,42	
Итого за день:		46,27	58,8	43,33	55,71	205,43	266,61	1480,66	1869,53	14,55	17,64	

День второй. Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецеп туры
		Б		Ж		У		ясли	сад			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ЗАВТРАК												
Каша пшённая молочная с маслом	150/200	6,0	6,8	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	1,46	1,95	96
Чай с лимоном	150/200	0,07	0,13	0,01	0,02	7,1	11,33	29	45	1,42	3,14	391
Батон	30/30	2,27	2,27	1,27	1,27	13,66	13,66	78,2	78,2	-	-	576
Итого за завтрак:		7,04	8,82	10,69	13,04	34,74	52,35	259,73	361,15	2,88	5,09	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,1	44	44	10	10	368
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,17	1,88	3,38	5,39	4,11	6,78	59,02	95,49	10,1	16,83	156
Котлета рыбная	80/80	10,7	10,7	3,5	3,5	7,5	7,5	104,3	104,3	0,35	0,35	234
Каша перловая рассыпчатая	120/150	3,36	4,2	3,52	4,4	21,52	26,89	133,6	167,0	0,68	0,86	124
Соус томатный	35/50	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	-	-	228
Компот из свежих яблок	150/200	0,12	0,16	0,12	0,16	14,25	18,89	59,25	79	3,0	4,0	342
Хлеб пшеничный	50/70	3,07	4,3	1,07	1,5	20,93	29,3	107,22	150,1	-	-	147
Итого за обед:		18,9	21,93	12,96	16,9	70,47	92,45	485,09	626,89	14,13	22,04	
ПОЛДНИК												
Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	4,9	6,5	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155	0,75	1	44
Какао с молоком	150/180	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	75,0	90,0	0,83	1,17	248
Хлеб пшеничный	15/30	0,92	1,84	0,32	0,64	6,28	12,56	32,16	64,33	-	-	147
Вафли	30/30	3,0	3,0	5,6	5,6	27,2	27,2	172	172	-	-	609
Итого за полдник:		9,82	12,54	11,36	13,35	59,3	72,75	395,41	481,33	1,58	2,17	
Итого за день		36,16	43,69	35,41	43,69	174,31	226,65	1184,23	1513,37	28,59	39,3	

Деньтретий.Возрастная категория: 1.5 – 3/ 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецепт уры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ЗАВТРАК												
Каша ячневая молочная с маслом	150/200	6.6	9.1	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	1,46	1,95	99
Напиток из шиповника	150/180	0,48	0,64	0,17	0,28	14,7	18,9	61	81,4	0.27	0.32	398
Батон с повидлом	80\90	0.78	0.91	0.98	1.43	8.6	10.5	49.89	58.55	0.1	0.2	2
Итого за завтрак:		7,86	10,65	7,22	9,8	44,59	57,79	270,64	352,95	1,83	2,47	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Кисло -молочный продукт	100/100	2,4	2,4	5,4	5,4	5,6	5,6	75,4	75,4	0,7	0,7	251
ОБЕД												
Суп картофельный с гречкой	150/200	5,03	6,71	5,56	7,41	14,57	19,4	136	181,3	7,07	9,4	403
Жаркое по-домашнему	150/200	18.36	24.48	4.71	6.28	16.32	21.76	180.89	241.18	6.41	8.54	276
Кофейный напиток	150/200	2.34	3.12	1.99	2.66	10.64	14.18	70	93.34	0.98	1.3	395
Хлеб пшеничный	50/70	3.07	4.3	1.07	1.5	20.93	29.3	107.22	150.1	-	-	147
Итого за обед:		28,8	38,61	13,33	17,85	62,46	84,64	494,11	665,92	14,46	19,24	
ПОЛДНИК												
Суп картофельный с пшеном	150/200	1.5	2	1.68	2.24	10.2	13.6	61.95	82.6	4.95	6.6	80
Сок	150/180	0.7	0.95	-	-	19.05	22.86	79	95	6	7.2	134
Овсяное печенье	40/40	2.6	2.6	5.76	5.76	28.72	28.72	174.8	174.8	-	-	151
Хлеб пшеничный	15/30	0.92	1.84	0.32	0.64	6.28	12.56	32.16	64.33	-	-	147
Итого за полдник		5,72	7,39	7,76	8,64	64,25	77,74	347,91	416,73	10,95	13,8	
Итого за день:		44,78	59,05	36,29	41,69	176,9	225,77	1188,06	1511	27,94	36,21	

День четвертый. Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Ном ер реце пту ры
		Б		Ж		У		ясли	сад			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ЗАВТРАК												
Каша гречневая молочная	150/200	10,2	12,6	10,65	14,2	40,35	53,8	298,5	398,0	1,5	2,0	183
Чай с сахаром	150/180	-	-	-	-	8,98	11,93	30	43	0,27	0,32	263
Батон	30/30	2,27	2,27	1,27	1,27	13,66	13,66	78,2	78,2	-	-	576
Итого за завтрак		12,47	14,87	11,92	15,47	62,99	79,39	406,7	519,2	1,77	2,32	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,1	44	44	10	10	368
ОБЕД												
Суп картофельный с рисом	150/200	1,5	2	1,68	2,24	10,2	13,6	61,95	82,6	4,95	6,6	61
Картофельное пюре	100/150	2,08	3,12	3,62	5,43	13,6	20,4	94,47	141,71	3,35	5,03	206
Котлета из говядины	70/70	12,6	12,6	10,2	10,2	10,15	10,15	183,75	183,75	0,78	0,78	99
Свекла ломтиком	40/40	0,77	0,77	2,43	2,43	3,34	3,34	37,56	37,56	3,8	3,8	33
Молоко кипяченое	150/180	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	9,6	81	108	1,95	2,6	400
Хлеб пшеничный	50/70	3,07	4,3	1,07	1,5	20,93	29,3	107,22	150,1	-	-	147
Итого за обед		24,37	28,59	22,75	26,8	76,19	86,39	565,95	703,72	14,83	18,81	
ПОЛДНИК												
Макаронные изделия отварные с маслом (вермишель)	150/200	5,49	7,32	4,22	5,62	26,7	35,16	165,48	220,64	-	-	202
Компот из сухофруктов	150/200	0,54	0,73	-	-	23,01	30,69	97,5	130	0,49	0,6	349
Печенье	30/30	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	141	141			609
Хлеб пшеничный	15/30	0,92	1,84	0,32	0,64	6,28	12,56	32,16	64,33	-	-	147
Итого за полдник		13,1	16,04	7,99	9,71	75,79	98,21	436,14	555,97	0,49	0,6	
Итого за день		50,34	59,9	43,06	52,38	224,77	273,09	1452,79	1822,89	27,09	31,73	

День пятый. Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Ном ер реце птур ы
		Б		Ж		У		ясли	сад			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ЗАВТРАК												
Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4.53	6.04	4.2	5.6	13.68	18.24	110.7	147.6	0.69	0.92	93
Сыр (порционно)	7/10	3,5	5,0	7,9	11,4	1,02	1,46	63,35	90,5			70
Чай с лимоном	150/200	0.07	0.13	0.01	0.02	7.1	11.33	29	45	1.42	3.14	391
Хлеб пшеничный	15/30	0.92	1.84	0.32	0.64	6.28	12.56	32.16	64.33	-	-	147
Итого за завтрак:		9,02	13,01	12,43	17,66	28,08	43,59	235,21	347,43	2,11	4,06	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок	100/100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	52,6	52,6	4,0	4,0	134
ОБЕД												
Рассольник «Ленинградский»	150/200	3,21	4,28	2,37	3,16	6,3	8,4	81,3	108,4			400
Капуста, тушенная с мясом курицы	150/200	14.29	19.7	11.71	15.0	9.73	13.65	201.0	269.0	3.27	4.72	336
Какао с молоком	150/180	3.15	3.78	2.72	3.26	12.96	15.55	89	106.7	0.96	1.44	397
Хлеб пшеничный	50/70	3.07	4.3	1.07	1.5	20.93	29.3	107.22	150.1	-	-	147
Итого за обед		23,72	32,06	17,87	22,92	49,92	66,9	478,52	634,2	4,23	6,16	
ПОЛДНИК												
Компот из свежих яблок	150/200	0,12	0,16	0,12	0,16	14,25	18,89	59,25	79,07	3,0	4,0	342
Сдоба	70/70	5.1	5.1	8.76	8.76	37.74	37.74	250.6	250.6	-	-	274
Итого за полдник		5,22	5,26	8,88	8,92	51,99	56,63	309,87	329,67	13	14	
Итого за день:		38,46	50,83	39,18	49,5	139,09	176,22	1076,2	1363,9	23,34	28,22	

День шестой. Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Ном ер реце птур ы
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная с маслом	150/200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	1,46	1,95	88
Чай с сахаром	150/180	-	-	-	-	8,98	11,98	30,0	43,0	0,27	0,32	263
Батон	30/30	2,27	2,27	1,27	1,27	13,66	13,66	78,2	78,2	-	-	576
Итого за завтрак		6,93	8,48	6,87	8,74	41,46	50,73	252,2	313,2	1,73	2,27	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок	100/100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	52,6	52,6	4,0	4,0	134
ОБЕД												
Свекольник	150/200	1,2	1,6	3,1	4,14	8,9	11,86	67,9	90,66	4,17	5,56	55
Макаронные изделия отварные с маслом (вермишель)	150/200	5,49	7,32	4,22	5,62	26,7	35,16	165,48	220,64	-	-	202
Курица, тушённая в соусе	100/100	27,8	27,8	31,9	31,9	14,6	14,6	455,0	455,0	7,8	7,8	301
Компот из сухофруктов	150/200	0,54	0,73	-	-	23,01	30,69	97,5	130	0,49	0,6	349
Хлеб пшеничный	50/70	3,07	4,3	1,07	1,5	20,93	29,3	107,22	150,1	-	-	147
Итого за обед		42,07	47,04	42,23	45,74	93,84	121,22	828,05	1089,54	13,7	15,6	
ПОЛДНИК												
Суп картофельный с рисом	150/200	1,5	2	1,68	2,24	10,2	13,6	61,95	82,6	4,95	6,6	61
Овсяное печенье	40/40	2,6	2,6	5,76	5,76	28,72	28,72	174,8	174,8	-	-	151
Чай с молоком	150/180	2,66	3,19	2,33	2,79	11,31	13,57	76,99	92,4	1,19	1,43	138
Хлеб пшеничный	15/30	0,92	1,84	0,32	0,64	6,28	12,56	32,16	64,33	-	-	147
Итого за полдник		7,68	9,63	10,09	11,43	56,51	68,45	345,9	414,13	6,14	8,03	
Итого за день		57,18	65,65	59,19	65,91	200,91	249,5	1478,75	1869,47	25,57	29,9	

День седьмой. Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецепт у ры
		Б		Ж		У		ясли	сад			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ЗАВТРАК												
Каша молочная овсяная «Геркулес»	150/200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187	1.46	1,95	93
Напиток из шиповника	150/180	0,48	0,64	0,17	0,28	14,7	18,9	61	81,4	0.27	0.32	398
Сыр (порционно)	7/10	3,5	5,0	7,9	11,4	1,02	1,46	63,35	90,5			70
Хлеб пшеничный	15/30	0.92	1.84	0.32	0.64	6.28	12.56	32.16	64.33	-	-	147
Итого за завтрак		9,66	13,83	14,77	20,83	38,4	54,78	296,76	423,23	1,73	2,27	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,1	44	44	10	10	368
ОБЕД												
Борщ со сметаной	150/200	2.79	3.72	9.9	13.2	16.29	21.72	165	220	9.81	13.08	133
Плов	180/200	13,55	15,06	18,23	20,26	38,7	43	376,8	418,66	2,42	2,69	96
Какао с молоком	150/180	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	75,0	90,0	0,83	1,17	248
Хлеб пшеничный	50/70	3.07	4.3	1.07	1.5	20.93	29.3	107.22	150.1	-	-	147
Итого за обед		20,41	24,28	30,28	36,26	86,75	107,02	724,02	878,76	13,06	16,94	
ПОЛДНИК												
Каша гречневая рассыпчатая	100/100	3,0	3,0	4,27	4,27	14,6	14,6	175,33	175,33	-	-	186
Соус томатный	35/50	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	-	-	228
Компот из сухофруктов	150/200	0.54	0.73	-	-	23.01	30.69	97.5	130	0.49	0.6	349
Печенье	30/30	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	141	141			151
Хлеб пшеничный	15/30	0.92	1.84	0.32	0.64	6.28	12.56	32.16	64.33	-	-	147
Итого за полдник		11,09	12,41	9,41	10,31	65,85	80,74	467,69	541,66	0,49	0,6	
Итого за день		41,56	50,92	54,86	67,8	200,8	251,64	1532,47	1887,65	25,28	29,81	

День восьмой. Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Ном ер реце пту ры
		Б		Ж		У		ясли	сад			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ЗАВТРАК												
Каша вязкая молочная «Дружба»	150/200	4.66	6.21	5.79	7.73	20.78	27.71	150.75	201	1.46	1.95	84
Батон	30/30	2,27	2,27	1,27	1,27	13,66	13,66	78,2	78,2	-	-	576
Чай с молоком	150/180	2,66	3,19	2,33	2,79	11,31	13,57	76,99	92,39	1,19	1,42	138
Итого за завтрак		9,59	11,67	9,39	11,79	45,75	54,94	305,94	371,59	2,65	3,37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок	100/100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	52,6	52,6	4,0	4,0	134
ОБЕД												
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150/200	3.08	4.1	3.21	4.28	9.68	12.9	79.95	106.6	3.5	4.66	81
Овощное рагу с курицей	200/250	15.48	17.38	16.58	18.86	12.78	14.98	280.0	320.0	7.89	9.74	89
Молоко кипяченое	150/180	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	9,6	81	108	1,95	2,6	255
Хлеб пшеничный	50/70	3.07	4.3	1.07	1.5	20.93	29.3	107.22	150.1	-	-	147
Итого за обед		27,27	33,31	24,82	29,92	50,59	66,78	557,32	696,9	17,2	22,2	
ПОЛДНИК												
Макаронные изделия отварные с маслом	150/200	5.49	7.32	4.22	5.62	26.37	35.16	165.48	220.64	-	-	202
Пряник	40/40	2,0	2,0	2,0	2,0	31,2	31,2	136	136			608
Чай с сахаром	150/180	-	-	-	-	8.98	11.98	30.0	43.0	0.27	0.32	263
Итого за полдник		7,49	9,32	6,22	7,62	66,55	78,34	331,48	399,64	0,27	0,32	
Итого за день		44,85	54,8	40,43	49,33	171,99	209,16	1247,34	1520,73	24,12	29,89	

День девятый. Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецеп- туры
		Б		Ж		У		ясли	сад			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ЗАВТРАК												
Каша кукурузная молочная с маслом	150/200	3.5	4.66	0.51	0.68	0.5	0.66	141.9	189.2	-	-	311
Печенье	30/30	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	141	141			151
Чай с лимоном	150/200	0.07	0.13	0.01	0.02	7.1	11.33	29	45	1.42	3.14	391
Итого за завтрак		9,72	10,94	3,97	4,15	27,4	31,79	311,9	375,2	1,42	3,14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Кисло - молочный продукт	100/100	2,4	2,4	5,4	5,4	5,6	5,6	75,4	75,4	0,7	0,7	251
ОБЕД												
Суп с рыбными консервами	150/200	5,17	6,89	5,04	6,72	8,6	11,47	100,35	133,8	5,46	7,29	87
Горошница	150/200	15.54	20.72	7.29	9.72	2.45	3.26	267.65	356.86	-	-	211
Гуляш из отварного мяса	120/160	15.47	20.62	12.23	16.3	3.94	5.25	187.5	250	0.83	1.1	152
Кофейный напиток	150/200	2.34	3.12	1.99	2.66	10.64	14.18	70	93.34	0.98	1.3	395
Хлеб пшеничный	50/70	3.07	4.3	1.07	1.5	20.93	29.3	107.22	150.1	-	-	147
Итого за обед		35,4	47,4	23,81	31,82	50,47	68,56	689,52	926,62	8,0	10,66	
ПОЛДНИК												
Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4.53	6.04	4.2	5.6	13.68	18.24	110.7	147.6	0.69	0.92	93
Компот	150/200	0,12	0,16	0,12	0,16	14,25	18,89	59,25	79	3,0	4,0	342
Вафли	30/30	3.0	3.0	5.6	5.6	27.2	27.2	172	172	-	-	609
Хлеб пшеничный	15/20	0.92	1.22	0.32	0.42	6.28	8.37	32.16	42.88	-	-	147
Итого за полдник		8,57	10,42	10,24	11,78	61,41	72,7	374,11	441,48	0,98	1,3	
Итого за день		56,09	71,16	43,42	53,15	144,88	178,65	1450,93	1818,7	11,1	15,8	

День десятый. Возрастная категория: 1,5-3/ 3-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецеп- туры
		Б		Ж		У		ясли	сад			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная с маслом	150/200	5.79	7.72	9.36	12.48	32.07	42.76	236.12	314.82	1.49	1.98	173
Сыр (порционно)	7/10	3,5	5,0	7,9	11,4	1,02	1,46	63,35	90,5			15
Какао с молоком	150/180	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	75,0	90,0	0,83	1,17	248
Хлеб пшеничный	15/30	0.92	1.84	0.32	0.64	6.28	12.56	32.16	64.33	-	-	147
Итого за завтрак		11,21	15,76	18,66	25,82	50,2	69,78	406,63	559,65	2,32	3,15	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок	100/100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	52,6	52,6	4,0	4,0	134
ОБЕД												
Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,5	2,0	1,68	2,24	10,2	13,6	61,95	82,6	4,95	6,6	82
Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5.7	8.55	4.82	7.23	27.45	41.18	180.34	270.51	-	-	186
Курица, тушённая в соусе	100/100	27.8	27.8	31.9	31.9	14.6	14.6	455.0	455.0	7.8	7.8	301
Овощи свежие (порционно)	60/40	0,7	0,42	0,12	0,08	1,5	2,3	8,5	12,9	25	25	39
Чай с сахаром	150/180	-	-	-	-	8.98	11.98	30.0	43.0	0.2	0.3	263
Хлеб пшеничный	50/70	3.07	4.3	1.07	1.5	20.93	29.3	107.22	150.1	-	-	147
Итого за обед		39,31	43,8	39,59	42,95	97,69	131,6	848,56	1018,51	33,2	33,4	
ПОЛДНИК												
Сдоба	70/70	5.1	5.1	8.76	8.76	37.74	37.74	250.6	250.6	-	-	469
Компот из сухофруктов	150/200	0.54	0.73	-	-	23,01	30,69	97,5	130	0.4	0.6	349
Итого за полдник		1,18	1,31	1,38	1,83	27,38	31,58	123,89	145,55	10,3	10,5	
Итого за день		52,28	61,37	59,63	70,6	184,37	242,1	1431,7	1776,31	49,8	51,1	