

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Благодарновский детский сад»
(МБДОУ «Благодарновский детский сад»)**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Благодарновский детский сад»
И.И. Машкова
31.08.2023



ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
рациона питания детей дошкольного возраста
от 1,5 до 3 лет
от 3 до 7 лет
с 8,5 часовым режимом пребывания
на 2023-2024 учебный год

День 1												
			Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, масло сливочное, макаронные изделия, сахар, соль)	55	150	4,3	3,5	14,2	108	200	5,7	5,3	19	146
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
завтрак	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2ги-2020	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за завтрак			325	5,92	8,235	28,36	213,61	215	7,93	12,12	39,17	296,94
второй завтрак	Сок фруктовый	418	150	0,75	0	15,15	63,3	180	0,9	0	18,18	76
Итого за второй завтрак			150	0,75	0	15,15	63,3	180	0,9	0	18,18	76
обед	Суп картофельный с крупой (крупа гречневая, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	86	150	1,18	1,64	8,75	54,45	200	1,57	2,18	11,67	72,6
обед	Плов из куриных окорочков (окорочка, лук, морковь, рис, масло растительное, соль)	54-12м-2020	120	17,12	13,34	22,51	276,42	210	20,3	17	35,69	377
обед	Кисель из концентрата (концентрат киселя, сахар)	233	150	0	0	7,5	89,25	180	0	0	10	119
обед	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			450	20,67	15,28	53,25	490,92	640	25,92	19,68	81,76	689,6
полдник	Пирожок печеный с картофелем (мука, картофель, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, яйцо, лук, соль)	294	64	4,68	4,72	32,24	191,7	64	4,68	4,72	32,24	191,7
полдник	Молоко кипяченое (молоко)	72	150	4,58	4,08	7,57	85					
полдник	Чай с сахаром	54-2ги-2020						180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			214	9,26	8,8	39,81	276,7	244	4,77	7,74	39,25	259,49
Итого за день			1139	36,6	32,315	136,57	1044,53		39,52	36,54	178,36	1282,78

День 2												
			Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль)	54-1о-2020	80	7,26	12,61	1,41	150,86	80	7,26	12,61	1,41	150,86
завтрак	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2ги-2020150	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			255	8,88	17,34	15,57	256,47	295	9,49	19,43	21,58	301,8
второй завтрак	Сок фруктовый	418	150	0,75	0	15,15	63,3	180	0,9	0	18,18	76
Итого за второй завтрак			150	0,75	0	15,15	63,3	180	0,9	0	18,18	76
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, лук, морковь, масло растительное, соль)	54-7с-2020	150	1,7	1,7	13,06	89,7	200	2,26	2,29	17,41	99,27
обед	Биточки из окорочка (окорочка, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	54-6м-2020	65	11,92	11,38	10,73	191,75	70	9,16	8,32	12,66	160,96
обед	Картофель отварной в молоке (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	54-10г-2020	120	2,82	5,1	15,88	120,63	150	3,33	5,07	18,8	132
обед	Компот из сухофруктов витаминизированный (сухофрукты, сахар, витамин С)	54-1хн-2020	150	0,1	0	7,03	28,5	180	0,13	0	9,25	37,46
обед	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			515	18,91	18,48	61,19	501,38	650	18,93	16,18	82,52	550,69
полдник	Коржики молочные (мука, сахар, яйцо, маргарин, молоко, соль, ванилин, сода пищевая)	492	75	4,89	8,43	46,48	281	75	4,89	8,43	46,48	281
полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2ги-2020150	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			225	4,98	8,445	51,5	301,61	255	4,98	8,45	53,49	309,54
Итого за день			1145	33,52	44,27	143,41	1122,76	1380	34,3	44,06	175,77	1238,03

День 3												
			Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная пшеничная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	90	150/5	6,13	7,63	28,25	206,13	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02
завтрак	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2Гн-2022	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			325	7,75	12,365	42,41	311,74	415	9,24	14,87	51,26	372,96
второй завтрак	Фрукты (яблоко)		150	0,63	0,63	15,43	73,71	200	0,84	0,84	20,58	98,28
Итого за второй завтрак			150	0,63	0,63	15,43	73,71	200	0,84	0,84	20,58	98,28
обед	Суп картофельный с крупой (картофель, рис, морковь, лук, масло растительное, соль)	86*	150	1,18	1,64	8,75	54,45	200	1,57	2,18	11,67	72,6
обед	Котлеты рыбные (минтай, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное, соль)	54-3р-2020	65	8,26	1,82	5,24	71,25	65	8,26	1,82	5,24	71,25
обед	Капуста тушеная (капуста, морковь, сахар, томат пюре, мука, лук, масло растительное, соль)	54-21г-2020	120	2,13	4,09	10,43	87,38	150	2,71	6,12	14,36	123,77
обед	Соус томатный (мука, масло сливочное, томат пюре, сахар)	228	30	0,16	1,1	1,57	16,85	30	0,16	1,1	1,57	16,85
обед	Кисель из концентрата (кисель, сахар)	233	150	0	0	7,5	89,25	180	0	0	10	119
обед	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			545	14,1	8,95	47,98	389,98	675	17,75	10,62	65,67	524,47
полдник	Пряник	Пром.	60	3,48	2,76	45	219,6	60	3,48	2,76	45	219,6
полдник	Молоко кипяченое (молоко)	72	150	4,48	4,48	7,57	85					
полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2Гн-2020						180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			210	7,96	7,24	52,57	304,61	240	3,57	2,78	52,01	248,14
Итого за день			1230	30,44	29,185	18,39	1080,03	1530	31,4	29,11	189,52	1243,85

День 4												
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная манная (манка, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	90	150/5	4,65	6,04	23,32	166,52	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
завтрак	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	54-4гн-2020	150	2,4	2,11	12,88	80,1	180	1,54	1,62	9,36	58,04
Итого за завтрак			325	8,8	12,87	45,34	331,62	415	9,88	16,47	53,61	402,46
второй завтрак	Сок фруктовый	418	150	0,75	0	15,15	63,3	180	0,9	0	18,18	76
Итого за второй завтрак			150	0,7	0	15,15	63,3	180	0,9	0	18,18	76
обед	Суп картофельный с крупой (пшено, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	86*	150	1,18	1,64	8,75	54,45	200	1,57	2,18	11,67	72,6
обед	Гуляш из отварного мяса (окорочка, морковь, лук, масло сливочное, томат пюре, мука, соль)	293	120	15,42	12,41	3,96	189	160	18,51	14,56	14,87	262,36
обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	54-1г-2020	120	4,3	3,9	26,2	157,4	150	5,38	4,88	32,75	196,75
обед	Соус томатный (мука, томат пюре, сахар, масло сливочное, соль)	228	30	0,16	1,1	1,57	16,85	30	0,16	1,1	1,57	16,85
обед	Компот из сухофруктов витаминизированный (сухофрукты, сахар, витамин С)	54-1хн-2020	150	0,1	0	7,03	28,5	180	0,13	0	9,25	37,46
обед	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			600	23,53	19,35	62	517	770	29,8	23,22	94,51	707,02
полдник	Пирожок печеный с яблоками (мука, яйцо, сахар, соль, маргарин, масло растительное, яблоко)	384	70/23,8	5,45	4,6	37,6	123,9	70/23,8	5,45	4,6	37,6	123,9
полдник	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2ги-2020	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			243,8	5,54	4,615	42,62	144,51	273,8	5,54	4,62	44,61	152,44
Итого за день			1318,8	38,57	36,835	165,11	1056,43	1638,8	46,12	44,31	210,91	1337,92

День 5												
			Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено, молоко, сахар ,масло сливочное , соль.)	54-16к-2020	150/4	4,81	6,66	25,11	179,11	20/5	6,55	8,33	35,09	241,11
завтрак	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар ,молоко)	54-23-гн-2020	150	2,38	2	11,96	75,83	180	2,15	2,34	10,9	72,72
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30,5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			325	8,72	13,38	46,21	339,94	235	10,84	17,47	59,15	436,23
второй завтрак	Сок фруктовый	418	150	0,75	0	15,15	63,3	180	0,9	0	18,18	76
Итого за второй завтрак			150	0,7	0	15,15	63,3	180	0,9	0	18,18	76
обед	Свекольник (свекла, картофель, морковь, лук, масло растительное, сахар, томат пюре, соль)	54-18с-2020	150	1,16	3,8	6,03	62,5	200	1,77	4,17	13,61	99,65
обед	Жаркое по-домашнему	54-9м-2020	170	14,19	9,99	14,67	204,71	220	15,94	12,83	22,32	267,69
обед	Кисель из концентрата (кисель, сахар)	233	150	0	0	7,5	89,25	180	0	0	10	119
обед	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			500	17,72	14,09	42,69	427,26	650	21,76	17,5	70,33	607,34
полдник	Булочка «Ванильная» (мука, сахар, маргарин, яйцо, соль, дрожжи, масло растительное)	273	60	8,81	5,45	35	215,2	60	8,81	5,45	35	215,2
полдник	Молоко кипяченое (молоко)	72	150	4,48	4,48	7,57	85					
полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2гн-2020						180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			210	13,29	9,93	42,57	300,2	240	8,9	5,47	42,01	243,74
Итого за день			1185	40,43	37,4	146,62	1130,7	1305	42,4	40,44	189,67	1363,31

День 6												
			Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная ячневая (ячка, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	99	150/4	4,65	6,04	23,32	166,52	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02
завтрак	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2гн-2022	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			325	6,27	10,775	37,48	272,13	415	8,43	14,87	51,26	372,96
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	418	150	0,63	0,63	15,43	73,71	200	0,84	0,84	20,58	98,28
Итого за второй завтрак			150	0,63	0,63	15,43	73,71	200	0,84	0,84	20,58	98,28
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, яйцо, окорочка, соль)	54-5с-2020	150	6,48	3,24	10,43	96,75	200	8,64	4,32	13,91	129
обед	Птица тушеная (окорочка)	318	60	10,8	6,12	0	94,8	80	13,44	8,16	0	126,4
обед	Соус томатный (мука, томат пюре, сахар, масло сливочное ,соль)	228	30	0,16	1,1	1,57	16,85	50	0,27	1,83	2,61	28,08
обед	Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное, соль)	54-4г-2020	100	5,7	4,82	24,45	180,34	150	8,73	5,43	45	263,81
Обед	Компот из сухофруктов витаминизированный (сухофрукты, сахар, витамин С)	54-1хн-2020	150	0,1	0	7,03	28,5	180	0,13	0	9,25	37,46
обед	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			520	25,61	15,58	57,97	488,04	710	35,26	20,24	95,17	705,75
полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом(мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, масло растительное, маргарин, повидло)	454	60	3,45	1,4	33,33	159,6	60	3,45	1,4	33,33	159,6
полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2ги-2020150	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			210	3,54	1,415	38,350	180,21	240	3,54	1,42	40,34	188,14
Итого за день			1205	36,05	28,4	149,23	1014,09	1565	48,07	37,37	207,35	1365,13

День 8												
			Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная пшениная (пшено, молоко, сахар, Масло сливочное, соль)	90	150/5	6,13	7,63	28,25	206,13	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02
завтрак	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2гн-2022	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			325	7,75	12,365	42,41	311,74	415	9,24	14,87	51,26	372,96
второй завтрак	Фрукты (яблоко)		150	0,63	0,63	15,43	73,71	200	0,84	0,84	20,58	98,28
Итого за второй завтрак			150	0,63	0,63	15,43	73,71	200	0,84	0,84	20,58	98,28
обед	Суп картофельный с крупой (картофель, рис, морковь, лук, масло растительное, соль)	86*	150	1,18	1,64	8,75	54,45	200	1,57	2,18	11,67	72,6
обед	Запеканка картофельная с мясом (окорочка, картофель, яйцо, лук, масло сливочное, сухари панировочные)	54-17м-2020	120	7,54	6,41	13,5	141,43	165	12,13	9,5	25,7	237
обед	Компот из сухофруктов витаминизированный (сухофрукты, сахар, витамин С)	54-1хн-2020	150	0,1	0	7,03	28,5	180	0,13	0	9,25	37,46
обед	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			450	11,19	8,35	43,77	295,18	595	17,88	12,18	71,02	468,06
полдник	Булочка «Дорожная»(мука, сахар, маргарин, соль, дрожжи, масло растительное)	453	60	4,06	8,37	31,28	217,2	60	4,06	8,37	31,28	217,2
полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2гн-2020	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			210	4,15	8,385	36,3	237,81	240	4,15	8,39	38,29	245,74
Итого за день			1135	23,72	29,73	137,91	918,44	1450	32,11	36,28	181,15	1185,04

День 9												
	Для детей от 1,5 до 3 лет						Для детей от 3 до 7 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль)	54-1о-2020	80	7,26	12,61	1,41	150,86	80	7,26	12,61	1,41	150,86
завтрак	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	54-4гн-2020	150	2,4	2,11	12,88	80,1	180	1,54	1,62	9,36	58,04
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			255	11,19	19,44	23,43	315,96	295	10,94	21,03	23,93	331,3
второй завтрак	Сок фруктовый	418	150	0,75	0	15,15	63,3	180	0,9	0	18,18	76
Итого за второй завтрак			150	0,75	0	15,15	63,3	180	0,9	0	18,18	76
обед	Борщ с капустой и картофелем (свекла, картофель, капуста, морковь, лук, масло растительное, лимонная кислота, сахар, соль)	54-2с-2020	150	0,93	1,59	6,48	44,21	200	1,25	2,5	9,11	64,22
обед	Тефтели (окорочка, рис, лук, масло сливочное, мука)	54-15м-2020	65	8,56	8,56	7,9	144,19	65	8,56	8,56	7,9	144,19
обед	Соус томатный (мука, томат пюре, сахар, масло сливочное, соль)	228	30	0,16	1,1	1,57	16,85	30	0,16	1,1	1,57	16,85
обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	54-1г-2020	120	4,3	3,9	26,2	157,4	150	5,38	4,88	32,75	196,75
обед	Кисель из концентрата (кисель, сахар)	233	150	0	0	7,5	89,25	180	0	0	10	119
обед	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			545	16,32	15,45	64,14	522,7	675	19,4	17,54	85,73	662,01
полдник	Пряник	Пром.	60	3,48	2,76	45	219,6	60	3,48	2,76	45	219,6
полдник	Молоко кипяченое (молоко)	72	150	4,48	4,48	7,57	85					
полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2гн-2020						180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			210	7,96	7,24	52,57	304,61	240	3,57	2,78	52,01	248,14
Итого за день			1160	36,22	42,13	155,29	1206,57	1390	34,81	41,35	179,85	1317,45

День 10												
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль.)	54-16к-2020	150/4	4,81	6,66	25,11	179,11	20/5	6,55	8,33	35,09	241,11
завтрак	Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар, молоко)	54-23-гн-2020	150	2,38	2	11,96	75,83	180	2,15	23,14	10,9	72,72
завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30,5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			325	8,72	13,38	46,21	339,94	235	10,84	38,27	59,15	436,23
второй завтрак	Сок фруктовый		150	0,75	0	15,15	63,3	180	0,9	0	1,18	76
Итого за второй завтрак			150	0,75	0	15,15	63,3	180	0,9	0	1,18	76
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, лук, морковь, масло растительное, соль)	54-7с-2020	150	1,7	1,7	13,06	74,45	200	2,26	2,29	17,41	99,27
обед	Тефтели рыбные (минтай, хлеб пшеничный, яйцо, мука, масло растительное, лук, соль)	293	70	8,63	4,65	7,68	107,93	70	8,63	4,65	7,68	107,93
обед	Капуста тушеная (капуста, морковь, сахар, томат пюре, мука, лук, масло растительное, соль)	54-21г-2020	120	2,13	4,09	10,43	87,38	150	2,71	6,12	14,36	123,77
обед	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	54-1хн-2020	150	0,1	0	7,03	28,5	180	0,13	0	9,25	37,46
обед	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			520	14,93	10,74	397,56		650	17,78	13,56	73,1	489,43
полдник	Булочка «Домашняя» (мука, сахар, маргарин, яйцо, соль, масло растительное, дрожжи)	274	60	4,37	7,07	36,8	228,2	70	5,09	8,24	42,9	266,23
полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)		150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			210	4,46	7,085	41,82	248,81	250	5,17	8,26	49,91	294,77
Итого за день			1205	28,86	31,205	155,87	1021,11	1315	34,7	60,09	183,34	1296,43