

Приложение № 1 к приказу
от 02.05.2023 г. № 45

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Рысаковский детский сад

«Малютка»

И.А. Шевчук

02.05.2023 г.



Десятидневное меню

для организации питания детей

в возрасте от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет

в Муниципальном дошкольном образовательном

учреждении «Рысаковский детский сад «Малютка»

Джанкойского района

Республики Крым

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневой)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с повидлом	29	3,56	2,15	15,51	52,42	35	4,51	3,10	21,15	62,32	2
	Сыр порциями	3	0,7888	1,003	0	12,24	4,5	1,1832	1,5045	0	18,36	7
	Масло сливочное порциями	5	0,056	5,075	0,091	46,2						6
Второй завтрак	Фрукты	51,96	0,4	1,3	18	85	66	0,5	1,5	21	96	6/н
	Сок	75	0,938	0,094	2,719	16,875	75	0,938	0,094	2,719	16,875	399ж
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,695	10,29	62,85	200	2,7	2,825	17,15	104,75	88
	Рагу овощное (3-й вариант)	120	2,7	3,075	15,84	128,85	150	3,6	8,1	21,12	171,8	362
	Соус томатный	15	0,174	0,63	1,203	11,175	30	0,348	1,26	2,406	22,35	366
Обед	Шницель рубленый	50	7,765	5,89	8,035	115,835	60	10,0945	7,657	10,5855	150,5855	299
	Салат из моркови и яблок	30	0,258	1,566	2,361	24,57	40	0,344	2,088	3,148	32,76	41
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,504	0,072	13,608	56,16	180	0,616	0,088	16,632	68,64	419
	Хлеб пшеничный	18	1,105	0,385	7,535	38,597	25	1,781	0,621	12,139	62,185	147
	Хлеб вилинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
Полдник	Варушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,067	7,558	85	180	5,48	4,880	9,069	101,99	419
Итого			40,5238	38,152	165,876	1145,552		52,4847	47,7975	219,3005	1435,616	

Прием пищи 1 неделя 2 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику у рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	180	3,78	3,258	15,552	106,794	416
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	24	1,474	0,514	10,046	51,463	147
	Сыр порциями	3	0,7888	1,003	0	12,24	4,5	1,1832	1,5045	0	18,36	7
	Печенье	9	0,81	1,39	6,67	42,7	15	1,62	2,78	13,34	85,4	6н
Второй завтрак	Фрукты	42,78	0,4	1,3	18	85	66	0,5	1,5	21	96	6н
	Сок	75	0,938	0,094	2,719	16,875	75	0,938	0,094	2,719	16,875	399ж
	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,5	1,68	10,2	61,95	200	2,5	2,8	17	103,25	86
	Котлета рубленая	50	10,14	6,97	6,78	115,835	60	11,59	7,97	7,75	150,586	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	75	25,61	3,66	138,41	689,333	150	38,42	5,49	207,62	1,034	204
Полдник	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,501	1,254	2,46	23,13	30	0,501	1,254	2,46	23,13	15
	Компот из сушеных фруктов	150	0,194	0,007	9,994	40,68	180	0,258	0,009	12,214	49,72	394
	Хлеб пшеничный	18	1,105	0,385	7,535	38,597	26	1,781	0,621	12,139	62,185	147
	Хлеб вилинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Запеканка из творога	50	8,77	6,025	8,575	123,5	70	13,8566	9,5195	13,5485	195,13	251
Итого	Соус сметанный сладкий	15	0,548	0,827	1,188	20,043	15	0,548	0,827	1,188	20,043	117
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,067	7,558	85	180	5,48	4,880	9,069	101,99	419
			65,7878	35,935	268,237	1646,544		91,6498	48,501	380,2175	101,99	

Прием пищи 1 неделя 3 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7	200	6,04	5,6	18,24	147,6	140
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	25	1,535	0,535	10,465	53,608	147
	Сыр порциями	3	0,7888	1,003	0	12,24	4,5	1,1832	1,5045	0	18,36	7
	Масло сливочное порциями	5	0,056	5,075	0,091	46,2						1
Второй завтрак	Печенье	9	0,81	1,39	6,67	42,7	15	1,62	2,78	13,34	85,4	64
	Фрукты	42,78	0,4	1,3	18	85	70,8	0,5	1,5	21	96	64
	Сок	75	0,938	0,094	2,719	16,875	75	0,938	0,094	2,719	16,875	399ж
	Суп с бобовыми (горох)	150	3,075	3,21	9,675	79,95	200	5,125	5,35	16,125	133,25	87
	Капуста тушеная	100	2,065	3,237	9,428	75,1	150	3,098	4,856	14,142	112,65	314
Обед	Биточки рубленые	50	10,14	6,97	6,78	115,835	60	11,59	7,97	7,75	150,586	219
	Компот из сушеных фруктов	150	0,194	0,007	9,994	40,68	180	0,258	0,009	12,214	49,72	314
	Хлеб пшеничный	18	1,105	0,385	7,535	38,597	25	1,781	0,621	12,139	62,185	147
	Хлеб вишинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Вареники ленивые (отварные)	65	8,912	7,891	9,211	144,001	85	14,396	12,747	14,879	232,617	214
Полдник	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	416
Итого			38,9168	37,855	136,156	1022,414		53,2602	46,3245	185,261	1364,455	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,221	2,444	10,428	70,9	180	2,656	2,932	12,47	84,297	404
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	25	1,535	0,535	10,465	53,608	107
	Сыр порциями	3	0,7888	1,003	0	12,24	4,5	1,1832	1,5045	0	18,36	7
	Печенье	9	0,81	1,39	6,67	42,7	15	1,62	2,78	13,34	85,4	60
	Масло сливочное порциями	5	0,056	5,075	0,091	46,2						1
Второй завтрак	Фрукты	71,2	0,285	0,285	7,016	30,666	72	0,5	1,5	21	96	60
	Сок	75	0,938	0,094	2,719	16,875	75	0,938	0,094	2,719	16,875	399ж
	Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	200	2,05	5	14,1	109,75	64
	Плов с мясом	150	8,294	7,241	2,08	207,532	150	8,294	7,241	2,08	207,532	501
	Салат из свеклы	30	0,426	1,827	2,508	28,17	40	0,568	2,436	3,444	37,56	34
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,504	0,072	13,608	56,16	180	0,616	0,088	16,632	68,64	409
Полдник	Хлеб пшеничный	15	1,105	0,385	7,535	38,597	25	1,781	0,621	12,139	62,185	107
	Хлеб вилинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	108
	Омлет натуральный	47	5,268	8,268	0,864	98,664	63	7,024	11,024	1,152	131,552	209
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,501	1,254	2,46	23,13	30	0,501	1,254	2,46	23,13	35
Итого	Хлеб пшеничный	10	0,614	0,214	4,186	21,443	10	0,614	0,214	4,186	21,443	107
	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	402
			29,9088	37,125	112,318	995,963		37,2262	42,7215	160,965	1265,336	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак 1 неделя 5 день	Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,075	98,85	200	5,48	5,04	16,1	131,8	99
	Кофейный напиток с молоком	150	2,221	2,444	10,428	70,9	180	2,656	2,932	12,47	84,297	414
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	25	1,535	0,535	10,465	53,608	117
	Сыр порциями	3	0,7888	1,003	0	12,24	4,5	1,1832	1,5045	0	18,36	7
	Печенье	9	0,81	1,39	6,67	42,7	15	1,62	2,78	13,34	85,4	611
Второй завтрак Обед	Масло сливочное порциями	5	0,056	5,075	0,091	46,2						6
	Сок	75	0,938	0,094	2,719	16,875	75	0,938	0,094	2,719	16,875	399ж
	Фрукты	42,78	0,4	1,3	18	85	72	0,5	1,5	21	96	611
	Суп с бобовыми (горох)	150	3,075	3,21	9,675	79,95	200	5,125	5,35	16,125	133,25	87
	Рыба тушеная с овощами	120	7,651	3,57	1,799	70	170	10,93	5,1	2,57	100	211
Полдник	Картофель отварной	80	1,428	2,087	7,977	71,255	80	1,428	2,087	7,977	71,255	316
	Салат из моркови и яблок	30	0,258	1,566	2,361	24,57	40	0,344	2,088	3,148	32,76	41
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,504	0,072	13,608	56,16	180	0,616	0,088	16,632	68,64	419
	Хлеб пшеничный	15	1,105	0,385	7,535	38,597	25	1,781	0,621	12,139	62,185	117
	Хлеб виллинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	118
Итого	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	1	5,08	4,6	0,28	63	217
	Винегрет овощной	80	1,08	4,928	6,152	73,28	80	1,08	4,928	6,152	73,28	46
	Хлеб пшеничный	10	0,614	0,214	4,186	21,443	10	0,614	0,214	4,186	21,443	117
Итого	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	412
			33,3718	36,481	134,619	1008,556		43,4362	39,8795	173,241	1228,757	

Прием пищи 2 неделя 1 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный слизистый (овсянка)	150	4,65	4,635	12,99	112,2	200	6,2	6,18	17,32	149,6	98
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	24	1,474	0,514	10,046	51,463	147
	Сыр порциями	3	0,7888	1,003	0	12,24	4,5	1,1832	1,5045	0	18,36	7
	Печенье	9	0,81	1,39	6,67	42,7	15	1,62	2,78	13,34	85,4	611
	Масло сливочное порциями	5	0,056	5,075	0,091	46,2						5
Второй завтрак	Фрукты	42,78	0,4	1,3	18	85	72	0,5	1,5	21	96	611
	Сок	75	0,938	0,094	2,719	16,875	75	0,938	0,094	2,719	16,875	399ж
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	200	8,6	8,4	14,33	167,25	95
	Капуста тушеная	100	2,065	3,237	9,428	75,1	100	2,065	3,237	9,428	75,1	354
	Биточки рубленые	50	10,14	6,97	6,78	115,835	60	11,59	7,97	7,75	150,586	299
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,504	0,072	13,608	56,16	180	0,616	0,088	16,632	68,64	419
Полдник	Хлеб пшеничный	18	1,105	0,385	7,535	38,597	26	1,781	0,621	12,139	62,185	147
	Хлеб вишинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Яйца вареные						1	5,08	4,6	0,28	63	227
	Запеканка из творога	50	8,77	6,025	8,575	123,5	70	13,8566	9,5195	13,5485	195,13	251
	Соус сметанный сладкий	15	0,548	0,827	1,188	20,043	15	0,548	0,827	1,188	20,043	117
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,067	7,558	85	180	5,48	4,880	9,069	101,99	419
Итого			46,3028	43,198	137,61	1110,166		66,6018	55,455	180,8315	1486,222	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 неделя 2 день	Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
		Кофейный напиток с молоком	150	2,221	2,444	10,428	70,9	180	2,656	2,932	12,47	84,297	414
		Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	24	1,474	0,514	10,046	51,463	147
		Сыр порциями	3	0,7888	1,003	0	12,24	4,5	1,1832	1,5045	0	18,36	7
		Печенье	9	0,81	1,39	6,67	42,7	15	1,62	2,78	13,34	85,4	6/н
		Масло сливочное порциями	5	0,056	5,075	0,091	46,2						6
		Фрукты	42,78	0,4	1,3	18	85	72	0,5	1,5	21	96	6/н
Второй завтрак	Сок	75	0,938	0,094	2,719	16,875	75	0,938	0,094	2,719	16,875	399/н	
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,925	5,085	58,85	200	1,75	4,875	8,475	84,75	73
	Тефтели мясные	50	3,729	4,142	4,719	71,044	65	5,085	5,648	6,435	96,878	304	
	Соус томатный	15	0,174	0,63	1,203	11,175	15	0,174	0,63	1,203	11,175	366	
	Картофель отварной	80	1,814	2,651	10,133	90,513	80	1,814	2,651	10,133	90,513	336	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,194	0,007	9,994	40,68	180	0,258	0,009	12,214	49,72	394	
	Хлеб пшеничный	25	1,719	0,599	11,721	60,04	36	2,456	0,856	16,744	85,772	147	
	Хлеб вишинский	32	1,92	0,32	14,186	60,48	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148	
	Вареники ленивые (отварные)	65	8,912	7,891	9,211	144,001	65	8,912	7,891	9,211	144,001	244	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	412	
	Итого		29,6738	34,724	133,667	987,054		36,1662	37,3825	168,768	1164,208		

Прием пищи 2 неделя 3 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику у рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7	200	6,04	5,6	18,24	147,6	100
	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	180	3,78	3,258	15,552	106,794	416
	Хлеб пшеничный	18	1,228	0,428	8,372	42,886	24	1,474	0,514	10,046	51,463	147
	Сыр порциями	3	0,7888	1,003	0	12,24	4,5	1,1832	1,5045	0	18,36	7
	Печенье	9	0,81	1,39	6,67	42,7	15	1,62	2,78	13,34	85,4	6н
	Масло сливочное порциями	5	0,056	5,075	0,091	46,2						6
	Фрукты	42,78	0,4	1,3	18	85	72	0,5	1,5	21	96	6н
Второй завтрак Обед	Сок	75	0,938	0,094	2,719	16,875	75	0,938	0,094	2,719	16,875	399ж
	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,5	1,68	10,2	61,95	200	2,5	2,8	17	103,25	86
	Рыба тушеная с овощами	120	7,651	3,57	1,799	70	170	10,93	5,1	2,57	100	261
	Картофель отварной	80	1,814	2,651	10,133	90,513	80	1,814	2,651	10,133	90,513	366
	Салат из свеклы	30	0,426	1,827	2,508	28,17	40	0,568	2,436	3,444	37,56	34
	Компот из сухофруктов	150	0,194	0,007	9,994	40,68	180	0,258	0,009	12,214	49,72	394
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	1	5,08	4,6	0,28	63	227
Полдник	Хлеб пшеничный	27	1,719	0,599	11,721	60,04	36	2,456	0,856	16,744	85,772	147
	Хлеб вилинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,067	7,558	85	180	5,48	4,880	9,069	101,99	419
Итого			44,6748	40,216	155,871	1178,429		57,5212	45,2425	203,383	1459,897	

Прием пищи 2 неделя 4 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	161
	Кофейный напиток с молоком	150	2,221	2,444	10,428	70,9	180	2,656	2,932	12,47	84,297	414
	Хлеб пшеничный	20	0,921	0,321	6,279	32,165	20	0,921	0,321	6,279	32,165	117
	Сыр порционными	3	0,7888	1,003	0	12,24	4,5	1,1832	1,5045	0	18,36	7
	Печенье	9	0,81	1,39	6,67	42,7	15	1,62	2,78	13,34	85,4	611
	Масло сливочное порциями	5	0,056	5,075	0,091	46,2						7
Второй завтрак	Сок	75	0,938	0,094	2,719	16,875	75	0,938	0,094	2,719	16,875	399ж
Обед	Фрукты	22,02	0,16	0,43	7	32	72	0,5	1,5	21	96	611
	Суп картофельный (пшено)	150	1,5	1,68	10,2	61,95	200	2,5	2,8	17	103,25	86
	Гуляш	50	8,245	8,35	1,63	114,45	60	9,894	10,02	1,956	137,34	219
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,7	4,82	27,45	180,34	150	8,55	7,23	41,175	270,51	179
	Салат из моркови и яблок	30	0,258	1,566	2,361	24,57	30	0,258	1,566	2,361	24,57	41
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,504	0,072	13,608	56,16	180	0,616	0,088	16,632	68,64	419
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,791	0,599	11,721	60,04	40	2,456	0,856	16,744	85,772	117
	Хлеб виллинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	118
	Булочка «К чаю»	70	11,018	2,45	41,356	231	80	12,592	2,8	47,264	264	472
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,067	7,558	85	180	5,48	4,880	9,69	101,99	419
Итого			45,0158	38,491	175,887	1226,37		57,3842	44,8515	243,202	1597,169	

Прием пищи 2 неделя 5 день	Наименование блюда	Выход блюда, г 1-3 года	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ по сборнику рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	3,615	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,221	2,444	10,428	70,9	180	2,656	2,932	12,47	84,297	414
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	24	1,474	0,514	10,046	51,463	147
	Сыр порционными	3	0,7888	1,003	0	12,24	4,5	1,1832	1,5045	0	18,36	7
	Печенье	9	0,81	1,39	6,67	42,7	15	1,62	2,78	13,34	85,4	6н
Второй завтрак	Масло сливочное порциями	5	0,056	5,075	0,091	46,2						8
	Фрукты	42,78	0,4	1,3	18	85	72	0,5	1,5	21	96	6н
	Сок	75	0,938	0,094	2,719	16,875	75	0,938	0,094	2,719	16,875	399ж
	Борщ с картофелем	150	2,13	3,06	8,715	70,95	200	3,55	5,1	14,525	118,25	9
	Жаркое по-домашнему	150	9,877	10,1	18,042	226,678	150	9,877	10,1	18,042	226,678	292
Обед	Салат из свеклы с яблоками	30	0,333	1,551	3,432	29,01	45	0,4495	2,3265	5,148	43,515	36
	Компот из сухофруктов	150	0,194	0,007	9,994	40,68	180	0,258	0,009	12,214	49,72	394
	Хлеб пшеничный	15	1,105	0,385	7,535	38,597	26	1,781	0,621	12,139	62,185	147
	Хлеб вилинский	30	1,92	0,32	14,186	60,48	38	2,4	0,4	17,732	75,6	148
	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	1	5,08	4,6	0,28	63	227
Полдник	Винегрет овощной	80	1,08	4,928	6,152	73,28	80	1,08	4,928	6,152	73,28	46
	Хлеб пшеничный	10	0,614	0,214	4,186	21,443	10	0,614	0,214	4,186	21,443	147
	Чай с сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	180	0,126	0,018	10,206	41,004	42
Итого			32,4948	40,724	139,937	1074,389		38,4067	42,721	177,039	1259,47	