

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОВЕТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 7 «Огонек» г. Зеленокумска Советского района»  
(МДОУ «Детский сад № 7 «Огонек») ИНН – 2619008898, КПП – 261901001, ОГРН – 1022601010002  
357913, Ставропольский край, Советский район, г. Зеленокумск, площадь 1 Мая, 3 тел: (86552) 6-05-78, E-mail: [ogonek7@inbox.ru](mailto:ogonek7@inbox.ru)

---

Утверждено:  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7 «Огонек»  
\_\_\_\_\_ С.А. Красюкова  
«\_09\_»\_\_февраля\_\_2023 год

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ «Детский сад № 7 «Огонек» с 8-10-ти часовым пребыванием детей возрастом с 1 до 3-х лет

Составлено в соответствии: « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» /  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012год.

## 1 День понедельник - ясли

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
213	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63	23,0	0,59	0,02	0,10	0,01
168	Каша рассыпчатая пшеничная	105	4,2	2,80	26,12	145	17	1,83	0,69	0,009	-
396	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	-	-
	Икра кабачковая	30	8,0	3,2	4,25	25	19,11	0,88	-	-	3,355
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,3</b>	<b>7,7</b>	<b>43,98</b>	<b>315</b>	<b>56,4</b>	<b>2,679</b>	<b>1,7</b>	<b>0,109</b>	<b>0,03</b>
	<b>2 завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0,2	43	7	1,4	0,013	0,013	2,0
	<b>обед</b>										
86	Суп лапша- домашняя	150	1,328	3,041	7,154	61,35	11,82	0,354	1,548	0,03	0,30
255	Котлеты рыбные запеченные	50	14,66	9,8	-	94	25,4	1,15	0,02	0,09	-
165	Каша перловая рассыпчатая	120	2,5	4,08	14,86	224	10,39	0,83	0,09	0,07	18,43
134	Свекла вареная	50	1,15	3,4	7,7	65,00	27,9	0,71	0,15	0,02	0,67
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65	11,57	3,03	0,002	0,005	0,20
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,369	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,369	0,59	-	-
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,165</b>	<b>21,041</b>	<b>67,454</b>	<b>630,35</b>	<b>110,88</b>	<b>8,212</b>	<b>3,003</b>	<b>0,228</b>	<b>21,6</b>
	<b>Полдник</b>										
235	Лапшевник с творогом	100	8,06	6,52	24,46	190	51,09	0,66	0,05	0,09	0,06
350	Соус Сметанный	20	0,42	1,50	1,48	22,3	8,27	0,062	0,006	0,008	0,012
394	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,041	0,04	0,04	1,20
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,63</b>	<b>10,74</b>	<b>38,9</b>	<b>301,3</b>	<b>174,06</b>	<b>0,763</b>	<b>0,096</b>	<b>0,138</b>	<b>1,272</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,395</b>	<b>39,551</b>	<b>150,334</b>	<b>1246,65</b>	<b>341,34</b>	<b>11,654</b>	<b>4,799</b>	<b>0,475</b>	<b>22,90</b>

## 2 День вторник - ясли

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,58	2,75	8,97	71,2	66,42	0,19	0,03	0,08	0,31
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	-	-	0,02
3	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>		4,6	3,12	26,55	153,2	82,82	0,449	1,02	0,08	0,33
	<b>2 завтрак:</b>										
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	16,0	2,20	0,03	0,028	10,0
	<b>Обед:</b>										
57	Борщ из свежей капусты	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
300	Птица отварная в соусе	70	11,79	11,74	14,86	144	19,55	2,08	0,10	0,11	8,01
321	Картофель отварной	120	2,45	2,24	24,75	106	5,74	0,37	0,03	0,01	-
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65	11,57	0,65	-	-	0,202
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,059	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,059	-	-
	<b>Итого за обед</b>		24,13	22,49	84,86	528	266,77	3,958	0,438	0,173	16,742
	<b>Полдник</b>										
	Кондитерские (печенье)	100	8,82	7,28	62,58	335,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
380	Кисель из сока концентрата	150	0,17	0,009	26,45	106,65	9,04	0,51	0,001	0,003	0,11
	<b>Итого за полдник</b>		8,99	7,289	89,03	442,29	9,04	0,51	0,001	0,003	0,11
	<b>Итого за день</b>		37,72	32,899	200,44	1123,49	358,63	4,917	1,459	0,256	17,182

### 3 День среда - ясли

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
185	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,9	4,47	23,43	154,5	73,14	0,79	0,11	0,08	0,31
392	Чай с сахаром	150	0,05	0,017	0	28	8,3	0,232	0	0	0,025
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	-	-
	Итого за завтрак		6,93	4,847	34,02	236,5	89,84	1,091	1,1	0,08	0,335
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0,2	43	7	1,4	0,013	0,013	2
	Обед:										
134	Свекла тушенная	50	0,72	2,61	3,15	65	16,77	0,43	0,09	0,01	7,5
82	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,703	10,28	62,85	14,76	0,65	0,85	0,068	4,95
274	Мясо говядины, тушенное в соусе с овощами	140	9,88	10,91	9,6	213,7	17,65	1,11	0,06	0,029	2,84
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65	11,57	0,65	-	-	0,20
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,69	0,99	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,69	0,99	-	-
	Итого за обед		19,187	18,183	85,52	688,55	90,29	5,99	6,023	0,13	17,49
	Полдник										
458	Ватрушка с повидлом	55	7,23	6,83	22,2	179,4	51,1	0,55	0,05	0,10	0,10
400	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98
	Итого за полдник		9,57	8,83	32,83	186,4	145,4	0,65	0,08	0,21	1,08
	Итого за день		35,687	31,177	152,37	1111,45	325,53	7,731	7,203	0,42	18,905

## 4 День четверг - ясли

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
185	Каша манная молочная	135	3,98	3,81	20,64	70,24	0,29	0,04	0,08	0,031	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8,0	0,19	0,0	0,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,59	-	-
	Итого за завтрак:		6	4,18	31,23	152,24	16,69	0,299	0,67	0,01	0,02
	2 завтрак:										
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	16,0	2,20	0,003	0,028	10,0
	<b>Обед</b>										
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	3,0	11,89	88,5	21,29	1,11	0,11	0,04	3,39
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	10,64	3,76	7,67	212	42,7	0,59	0,07	0,08	0,34
380	Кисель из сока концентрата	150	0,17	0,009	26,45	106,65	9,04	0,51	0,001	0,003	0,11
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,59	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,59	-	-
	Итого за обед		28,43	17,729	109,39	562,12	303,53	3,648	2,167	0,403	5,89
	<b>полдник</b>										
218	Омлет натуральный	70	6,83	9,20	1,22	114,6	48,26	1,18	0,03	0,21	0,10
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65	11,57	0,87	-	-	0,20
	Итого за полдник		6,89	9,20	17,58	179,6	59,83	2,05	0,03	0,21	0,30
	<b>Итого за день</b>		41,32	31,109	158,2	893,96	380,11	5,997	2,867	0,623	6,21

## 5 День пятница - ясли

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
6/4	Каша овсяная молочная	150	5,54	5,90	22,11	164,2	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8,0	0,19	0,0	0,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,099	-	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,03</b>	<b>13,46</b>	<b>36,73</b>	<b>328,2</b>	<b>116,14</b>	<b>1,92</b>	<b>0,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0,2	43	7	1,4	0,013	0,013	2
	<b>Обед:</b>										
134	Свекла тушенная	100	2,40	8,72	10,51	130	55,9	1,42	0,30	0,04	1,35
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,044	2,931	5,090	50,58	25,95	0,477	0,045	0,027	11,07
291	Запеканка картофельная с мясом	130	10,1	9,1	18,2	197,08	19,0	2,07	0,12	0,13	9,36
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65	11,57	0,65	-	-	0,20
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	--	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	-	-
	<b>Итого за обед</b>		<b>18,071</b>	<b>21,471</b>	<b>71,54</b>	<b>593,66</b>	<b>136,22</b>	<b>6,155</b>	<b>2,458</b>	<b>0,21</b>	<b>23,98</b>
	<b>Полдник</b>										
466	Булочка сдобная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
380	Кисель из сока концентрата	150	0,17	0,009	26,45	106,65	9,04	0,51	0,001	0,003	0,11
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,43</b>	<b>3,919</b>	<b>58,88</b>	<b>294,65</b>	<b>38,96</b>	<b>1,07</b>	<b>0,061</b>	<b>0,053</b>	<b>0,21</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,531</b>	<b>38,85</b>	<b>167,15</b>	<b>1216,51</b>	<b>291,32</b>	<b>9,145</b>	<b>3,159</b>	<b>0,413</b>	<b>24,6</b>

## 6 День понедельник - ясли неделя вторая

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	<b>завтрак</b>										
205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,05	6,48	33,2	211	17,7	0,84	0,003	0,004	3,09
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,69	0,99	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,07</b>	<b>6,311</b>	<b>15,91</b>	<b>306</b>	<b>46,05</b>	<b>1,528</b>	<b>1,087</b>	<b>0,19</b>	<b>20,69</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0,2	43	7	1,4	0,013	0,013	2
	<b>Обед:</b>										
80	Суп картофельный с крупой	150	1,2	2,1	7,2	52,35	14,1	0,18	0,8	0,048	3,4
247	Рыба тушеная с овощами	75	9,57	8,73	16,47	148	11,58	0,93	0,04	0,07	0,74
165	Каша пшеничная вязкая	110	4,2	2,806	26,129	145,16	17	1,83	0,69	0,009	-
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65	11,57	0,65	-	-	0,20
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,69	0,99	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,69	0,99	-	-
	<b>Итого за обед</b>		<b>15,297</b>	<b>17,71</b>	<b>36,86</b>	<b>561,51</b>	<b>95,18</b>	<b>3,983</b>	<b>1,074</b>	<b>0,221</b>	<b>15,89</b>
	<b>Полдник</b>										
230	Вареники ленивые	120	20,089	9,864	9,205	247,68	169,968	0,894	0,079	0,308	0,492
354	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,48	22,2	8,27	0,062	0,006	0,008	0,012
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20
	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,946</b>	<b>14,084</b>	<b>12,96</b>	<b>358,88</b>	<b>292,938</b>	<b>1,366</b>	<b>0,125</b>	<b>0,867</b>	<b>1,337</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>23,659</b>	<b>38,105</b>	<b>76,415</b>	<b>1226,39</b>	<b>434,168</b>	<b>6,877</b>	<b>2,286</b>	<b>0,682</b>	<b>40,92</b>

## 7 День вторник - ясли неделя вторая

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>завтрак</b>										
11/4	Каша пшениная молочная	40	4,9	4,47	23,43	154,5	73,14	0,79	0,11	0,08	0,31
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	-	28	8,0	0,19	0,0	0,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69	6,9	0,048	0,59	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>		7,39	12,03	38,05	251,5	90,44	1,6	0,62	0,11	0,33
	<b>2 завтрак:</b>										
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	16,0	2,20	0,03	0,028	0,10
	<b>Обед:</b>										
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61	25,1	0,56	0,03	0,03	6,48
304	Плов из птицы	120	13,65	7,20	7,20	200,8	57,40	1,18	0,08	0,13	5,65
380	Кисель из сока концентрата	150	0,17	0,009	26,45	106,65	9,04	0,51	0,001	0,003	0,11
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,69	0,99	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,69	0,99	-	-
	<b>Итого за обед</b>		27,85	18,525	88,669	520,45	313,34	5,62	2,787	0,402	14,29
	<b>Полдник</b>										
	Кондитерские (печенье)	50	4,41	3,64	31,29	167,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98
	<b>Итого за полдник</b>		6,75	5,64	41,92	237,82	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98
	<b>Итого за день</b>		41,99	28,59	168,63	1009,7	498,08	7,32	3,437	0,622	15,6

## 8 День среда - ясли неделя вторая

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
3/6	Омлет с зеленым горошком	100	6,62	4,58	4,26	85	53,76	1,14	0,06	0,18	2,14
397	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98
3	Хлеб пшеничный	40	5,0	6,6	14,1	54	101,2	0,08	0,00	0,04	0,07
	<b>Итого за завтрак</b>		13,96	13,18	28,99	209	249,26	1,32	0,09	0,42	3,19
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0,2	43	7	1,4	0,013	0,013	2
	<b>Обед:</b>										
85	Суп картофельный с клецками	150	1,257	2,016	7,283	52,35	14,085	0,489	0,822	0,048	3,450
313	Картофель отварной	120	2,5	4,08	14,86	106	10,39	0,83	0,09	0,07	0,83
282	Котлеты из мяса говядины	60	15,42	12,41	3,96	139	29,2	1,15	0,04	0,11	0,60
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	16,36	65	11,57	0,65	-	-	0,20
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	-	-
	<b>Итого за обед</b>		23,704	19,226	63,843	513,35	122,04	4,657	2,945	0,241	7,08
	<b>Полдник:</b>										
3	Бутерброд с сыром	45	2,34	3,69	13,49	137	34,2	0,94	0,07	0,6	10,61
394	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8,0	0,19	0,0	0,0	0,02
	<b>Итого за полдник</b>		4,36	4,06	24,08	179	50,6	1,82	1,06	0,6	10,63
	<b>Итого за день</b>		42,024	36,466	24,08	901,35	421,9	7,797	4,095	1,261	20,9

## 9 День четверг - ясли неделя вторая

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
94	Суп молочный с крупой	150	2,65	3,15	10,62	81	81,4	0,16	0,03	0,09	0,39
392	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	0	28	8,3	0,232	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>4,68</b>	<b>3,52</b>	<b>21,21</b>	<b>163</b>	<b>74,49</b>	<b>1,817</b>	<b>0,18</b>	<b>0,158</b>	<b>0,39</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	44	16,0	2,20	0,03	0,028	10,0
	<b>Обед:</b>										
86	Суп –лапша домашняя	150	1,328	3,041	7,154	61,35	11,82	0,354	1,548	0,03	0,30
256	Котлеты рыбные любительские	70	9,357	3,29	6,928	94,5	36,867	0,525	0,058	0,070	0,303
336	Капуста тушеная	100	1,96	3,71	9,49	79	55,8	0,75	1,94	0,03	16,37
380	Кисель из сока концентрата	150	0,17	0,009	26,45	106,65	9,04	0,51	0,001	0,003	0,13
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,59	0,99	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,59	0,99	-
	<b>Итого за обед</b>		<b>21,345</b>	<b>15,31</b>	<b>71,202</b>	<b>5123,1</b>	<b>405,7</b>	<b>7,947</b>	<b>2,455</b>	<b>0,983</b>	<b>40,56</b>
	<b>Полдник</b>										
208	Лапшевник с творогом	120	9,67	7,83	29,35	228	61,31	0,80	0,06	0,11	0,07
354	Соус сметанный	20	0,28	1,0	0,98	14,87	5,52	0,06	0,06	0,08	0,012
397	Какао с молоком	150	3,5	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,04	1,20
	<b>Итого за полдник</b>		<b>13,45</b>	<b>11,55</b>	<b>43,29</b>	<b>331,87</b>	<b>1141,6</b>	<b>1,301</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>1,282</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,475</b>	<b>30,38</b>	<b>135,70</b>	<b>1007,9</b>	<b>810,6</b>	<b>11,034</b>	<b>4,432</b>	<b>1,371</b>	<b>42,23</b>

## 10 День пятница - ясли неделя вторая

№	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества.(г)			ЭЦ (к/кал)	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,58	2,75	8,97	71,2	66,42	0,19	0,03	0,08	0,31
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	-	-	0,02
86	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>		4,6	3,12	26,55	183,2	82,82	0,449	1,02	0,08	0,33
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,507	-	0,2	43	7	1,4	0,013	0,013	2
	<b>Обед</b>										
57	Борщ из свежей капусты	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
302	Рагу из мяса птицы	120	11,8	13,10	11,2	212,4	21,18	1,33	0,07	0,1	3,41
380	Кисель из сока концентрата	150	0,17	0,009	26,45	106,65	9,04	0,51	0,001	0,003	0,11
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	-	-
	<b>Итого за обед</b>		17,737	17,079	66,74	531,05	79,13	3,938	2,094	0,146	12,0
	<b>полдник</b>										
454	Пирожки печеные с (начинкой)	60	5,26	3,91	32,43	171,5	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
397	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98
	<b>Итого за полдник</b>		7,6	5,91	43,06	241,5	124,2	0,66	0,09	0,16	1,08
	<b>Итого за день</b>		29,937	26,109	136,35	955,75	832,105	5,047	3,204	0,386	13,41