

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад №10 «Алёнушка»  
Кузнецова М.Д  
Приказ № 4 от 08.02.2024г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА БЛЮДА И КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 -3 ЛЕТ  
С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД №10  
«АЛЁНУШКА»

г.БАЛЕЙ 2024год.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>											
56	Омлет натуральный	150	5,03	11,04	1,1	137,0	46,4	1,18	0,04	0,24	-
117	Какао на цельном молоке	160	3,19	2,83	14,06	95,11	137,0	0,43	0,05	0,17	-
5	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>355</b>									
<b>2завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
<b>Обед</b>											
79	Салат витаминка	30	0,26	1,57	2,36	14,57	6,56	0,4	0,01	0,01	-
97	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	110,35	27,18	0,76	0,06	0,09	-
108	Курица отварная	50	11,56	9,2		102,0	19,8	0,96	0,24	0,07	-
168	Гарнир: Каша гречневая рассыпная	100	4,39	3,41	23,41	101,36	9,88	3,04	0,14	0,08	-
65	Кисель из концентрата	180	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>550</b>									
<b>Полдник</b>											
391	Чай	200	0,02	0,64	-	2,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
41	Пряники	30	1,31	1,63	13,69	74,6	34,2	0,23	0,03	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>230</b>									
<b>Ужин</b>											
35	Картофельная котлета с маслом	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	0,34	0,04	0,02	-
74	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36,0	9,0	0,25	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>420</b>									
	<b>Всего за день</b>		<b>44,9</b>	<b>46,66</b>	<b>185,31</b>	<b>1286,45</b>					

## ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>											
30	Каша пшенная молочная	150	3,55	1,04	24,54	118,11	9,06	0,85	0,09	0,01	
117	Какао на цельном молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
5	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,64	4,58	13,36	107,1	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>380</b>									
2 завтрак 130	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
<b>Обед</b>											
84	Салат из свеклы с маслом растительным	30	1,55	2,85	2,14	39,84	53,99	0,37	0,01	0,03	-
56	Пци со сметаной, мясом	150	1,04	3,3	5,09	51,85	26,0	0,48	0,03	0,03	-
14	Макаронные изделия отварные	110	0,35	1,00	1,4	16,02	5,85	0,08	0,01	0,01	-
282	Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	0,75	0,08	-	0,12
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
62	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	<b>Итого</b>	<b>550</b>									
<b>Полдник</b>											
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
49	Калач дрожжевой	50	1,7	3,49	13,04	90,5	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	<b>Итого</b>	<b>230</b>									
<b>Ужин</b>											
94	Суп молочный рисовый	180	4,31	4,4	13,37	161,14	161,9	0,54	0,10	0,20	-
74	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,99	36,0	9,0	0,25	-	-	-
4	Хлеб пшеничный с сыром	30/5	3,8	1,96	13,36	87,8	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>415</b>									
	<b>Всего за день</b>		<b>36,06</b>	<b>34,44</b>	<b>192,55</b>	<b>1277,54</b>					

### СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	Угледо- ды	Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>											
79	Запеканка творожная	150	3,67	3,96	19,76	129,4	15,44	0,95	0,09	0,02	
354	Сладкий сметанный соус	50	1,04	8,3	9,7	96,16	4,3	0,55	1,0	3,05	0,15
391	Чай	200	0,02	0,64	-	2,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	итого	<b>480</b>									
2 завтрак 9	Фрукты свежие	90	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
<b>Обед</b>											
45	Винегрет с маслом	30	0,59	1,57	2,93	28,26	7,91	0,25	0,03	0,02	-
89	Суп с клёцками	150	1,24	1,86	8,55	51,9	13,67	0,41	0,05	0,03	-
277	Гуляш из говядины	50	11,9	9,76	2,87	101,5	-	-	-	-	-
12	Пюре картофельное	110	7,19	6,24	2,31	110,25	17,03	0,67	0,02	0,06	-
398	Напиток из шиповника	180	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	-
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	итого	<b>550</b>									
<b>Полдник</b>											
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
50	Вафли	50	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>230</b>									
<b>Ужин</b>											
59	Каша манная молочная	200	2,40	3,96	27,83	171,0	8,6	0,36	0,03	0,02	-
74	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,99	36,0	9,0	0,25	-	-	-
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	2,94	0,40	25,82	119,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>435</b>									
	<b>Всего за день</b>		<b>48,31</b>	<b>48,52</b>	<b>203,42</b>	<b>1401,17</b>					

### ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>											
31	Каша рисовая молочная	150	2,27	3,03	20,04	113,35	5,74	0,47	0,01	0,01	-
117	Какао на молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
5	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,64	4,58	13,41	107,1	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>375</b>									
2 завтрак 9	Фрукты свежие	90	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
<b>Обед</b>											
85	Помидор свежий	30	0,06	0,06	1,26	5,97	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
90	Суп картофельный с мясными	150	4,02	7,63	15,93	148,68	21,63	0,76	0,06	0,09	-
16	Капуста тушеная с мясом	150	7,23	6,74	8,97	112,1	10,6	0,89	0,05	0,8	-
62	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>540</b>									
<b>Полдник</b>											
251	Снежок	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,00	0,21	0,09	0,31	-
49	Булка	50	1,7	3,49	13,04	90,5	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	<b>Итого</b>	<b>250</b>									
<b>Ужин</b>											
83	Салат морковный	30	0,43	2,09	2,64	26,96	5,52	0,31	0,02	0,01	-
54	Картофель отварной с маслом	160/5	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	1,16	0,15	0,09	
74	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	10,02	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>38,2</b>	<b>42,05</b>	<b>203,7</b>	<b>1340,75</b>					

## ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>											
54	Каша « Дружба» молочная	150	4,74	7,64	19,72	122,53	15,44	0,95	0,09	0,02	-
117	Какао на молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
4	Хлеб пшеничный с сыром	30/5	3,8	1,96	13,36	87,8	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>365</b>									
2 завтрак 130	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
<b>Обед</b>											
16	Салат из морской капусты	30	0,25	4,15	1,43	25,94	7,91	0,25	0,03	0,02	-
76	Рассольник со сметаной, курицей	150/10	3,72	3,81	10,16	80,05	14,97	0,56	0,06	0,04	-
25,347	Рыба тушеная (минтай)с соусом	70	7,05	6,48	2,57	116,66	24,4	0,56	0,06	0,06	-
11	Рисовый гарнир	110	3,85	5,37	36,68	181,6	1,37	0,53	0,03	0,02	
62	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>570</b>									
<b>Полдник</b>											
394	Чай с молоком	200	2,94	2,59	12,56	85,56	112,0	0,28	0,04	0,14	-
42	Печенье	30	0,9	1,42	8,93	50,04	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>230</b>									
<b>Ужин</b>											
64	Овощи тушеные	200	0,17	1,25	0,2	12,88	-	-	-	-	-
74	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	-
5	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,64	4,58	13,41	107,1	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>410</b>									
			<b>36,82</b>	<b>42,96</b>	<b>218,0</b>	<b>1288,96</b>					

## ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>											
58	Каша геркулесовая молочная	150	3,79	3,92	22,04	139,94	16,1	0,6	0,05	0,02	
74	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	-
3	Хлеб с маслом сливочным, сыром	30/5/5	3.8	7.06	13,41	125.3	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>370</b>									
2 завтрак 9	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
<b>Обед</b>											
83	Салат морковный	30	0,43	2,09	2,64	26,96	5,52	0,31	0,02	0,01	-
27	Борщ со сметаной, курицей	140/10	4.13	2.44	10,29	79.85	14,76	0,65	0,07	0,04	-
282,347	Биточки мясные с соусом белым	50/50	7.78	7.68	9.9	170.38	6,6	0,32	0,08	0,02	-
14	Макаронные изделия отварные	100	0,35	1,00	1,4	16,02	5,85	0,08	0,01	0,01	-
65	Кисель	150	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>560</b>									-
<b>Полдник</b>											
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
41	Пряник	30	1,31	1,63	13,69	74,6	34,2	0,23	0,03	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>210</b>									
<b>Ужин</b>											
57	Рагу овощное	200	10,24	8,64	20,88	209,0	51,9	1,93	0,24	0,14	-
74	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	-
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>410</b>									
			<b>41.6</b>	<b>38.33</b>	<b>197.47</b>	<b>1327.81</b>					

## ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>											
<b>56</b>	Омлет натуральный	150	5,03	11,04	1,1	137,0	46,4	1,18	0,04	0,24	-
<b>117</b>	Какао на молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
<b>5</b>	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>375</b>									
<b>2 завтрак 130</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
<b>Обед</b>											
<b>45,10</b>	Капуста с зеленым горошком, маслом	30	0,89	1,56	2,88	25,08	6,44	0,21	0,03	0,01	-
<b>91</b>	Свекольник на мясном бульоне	150	1,22	3,07	10,16	85,05	21,98	0,8	0,05	0,03	-
<b>248,347</b>	Котлеты рыбные с соусом белым	50	4,52	3,4	-	48,67	6,6	0,32	0,08	0,02	-
<b>12</b>	Пюре картофельное	120	7,84	3,49	9,03	99,00	1,45	0,52	0,07	0,07	-
<b>62</b>	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
<b>1</b>	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>560</b>									
<b>Полдник</b>											
<b>251</b>	Снежок	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,00	0,21	0,09	0,31	-
<b>49</b>	Булка	50	1,7	3,49	13,04	90,5	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	<b>Итого</b>	<b>250</b>									
<b>Ужин</b>											
<b>94</b>	Суп молочный рисовый	200	4,79	4,9	14,86	179,04	161,9	0,54	0,10	0,20	-
<b>398</b>	Напиток из шиповника	180	0,55	0,22	16,8	71,1	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
<b>2</b>	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	2,94	0,40	25,82	119,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>415</b>									
			<b>45,11</b>	<b>45,38</b>	<b>201,19</b>	<b>1477,08</b>					

## СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>											
358,354	Сырники творожные со сладким сметанным соусом	185/5	11.1	8.41	16.65	264.55	8,35	0,69	0,06	0,02	-
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>400</b>									
2 завтрак 9	Фрукты свежие	<b>100</b>	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
<b>Обед</b>											
15	Салат овощной	30	0,41	1,85	2,53	9,44	6,96	0,26	0,02	0,01	-
97	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	110,35	27,18	0,76	0,06	0,09	-
153	Тушеный картофель с мясом	160	8,01	7,05	20,43	172,36	18,2	1,38	0,08	0,1	
62	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>550</b>									
<b>Полдник</b>											
394	Чай с молоком	150	2,2	1,94	9,44	64,1	112,0	0,28	0,04	0,14	-
50	Вафли	50	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>200</b>									
<b>Ужин</b>											
14	Рожки с кабачковой икрой	220	4,10	5,47	46,89	176,9	75,4	1,20	0,06	0,19	-
117	Какао на молоке	150	2.99	2.65	13.18	89.1	137.0	0.43	0.05	0.17	-
5	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,64	4,58	13,41	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>400</b>									
			<b>52.25</b>	<b>45.81</b>	<b>237.08</b>	<b>1521.8</b>					

## ЧЕТВЕРГ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
168	Каша гречневая	150	7,60	6,09	38,64	143,65	14,82	4,56	0,21	0,24	-
72	Молоко	180	4,48	3,99	7,42	83,45	226,8	0,19	0,08	0,28	-
4	Хлеб пшеничный с сыром	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>360</b>									
2 завтрак130	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
<b>Обед</b>											
85	Помидор свежий	30	0,06	0,06	1,26	5,97	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
38	Суп картофельный с макаронными	150	1,61	1,7	10,29	62,85	14,76	0,65	0,07	0,04	-
31	Ленивые голубцы	200	9,30	3,33	5,87	91,0	2,15	0,31	0,04	0,05	-
355	Соус сметанный с томатом	50	1,5	14,75	3,8	152,9	36,98	1,01	0,10	0,11	-
398	Напиток из шиповника	180	0,55	0,22	16,8	71,1	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>550</b>									
<b>Полдник</b>											
74	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	-
136	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	14,59	101,0	25,40	0,46	0,04	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>330</b>									
<b>Ужин</b>											
73	Манная запеканка	180	6,23	9,53	4,8	175,5	153,8	0,77	0,07	0,27	-
117	Какао на молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
2	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	2,94	0,40	25,82	119,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>405</b>									
			<b>47.87</b>	<b>46.98</b>	<b>205.59</b>	<b>1392.62</b>					

## ПЯТНИЦА 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>											
172	Каша ячневая молочная	150	3,67	3,96	19,76	129,4	12,08	1,35	0,06	0,02	
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
4	Хлеб пшеничный с сыром	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>360</b>									
2 завтрак 130	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
<b>Обед</b>											
79	Салат «Витаминка»	30	0,26	0,42	1,52	3	25,77	11,2	0,39	0,6	0,03
96, 104	Суп гороховый с гречками	150	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	1,62	0,18	0,06	-
30	Плов с курицей	160	12,2	11,28	11,53	288,0	31,8	1,52	0,1	0,14	-
62	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>550</b>									-
<b>Полдник</b>											
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
42	Печенье	30	0,9	1,42	8,93	50,04	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>210</b>									
<b>Ужин</b>											
21	Картофельная запеканка с маслом	200/5	12,55	15,23	31,76	183,8	110,79	1,43	о,п	0,18	-
117	Какао на цельном молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	<b>Итого</b>	<b>415</b>									
			<b>51.19</b>	<b>45.84</b>	<b>214.0</b>	<b>1433.04</b>					
			<b>442.31</b>	<b>436.97</b>	<b>2058.31</b>	<b>13747.22</b>					