

МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №9 «Колосок» дер. Часовенная
Волжского муниципального района Республики Марий Эл

УТВЕРЖДАЮ.

Заведующий ДОУ № 9

М.В. Токарская

2025г.



Двухнедельное перспективное меню

Для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецеп тур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша манная молочная	145/5	180/5	5.6	6.17	5.6	6.7	24.7	32.9	95.3	95.2	1.0	1.21	270
	Кофейный напиток	150	180	1.5	1.8	2.4	2.9	2.4	2.9	91	133.2			414с\р 2016г.
	Батон нарезной	40	40	3.0	3.0	1.2	1.2	20.6	20.6	54.8	104.8			117
	Сыр. порционный	10	10	2.53	2.53	2.53	2.53	3.2	3.2	40.0	40.0	0.7	0.7	106
		355	415	12.6	14.0	11.7	13.3	50.9	59.6	281.1	373.2	1.71	1.91	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	532
				0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	180	3.84	4.6	7.1	8.5	10.9	13.1	122.4	162.9	3.5	4.2	145
	Биточки мясные	50	70	11.3	15.8	10.6	14.8	0.4	0.6	121.5	178.1			387
	Каша гречневая вязкая	110	130	5.1	6.0	5.8	6.8	24.0	28.9	86.0	119.0			237
	Соус томатный	15	20	0.2	0.22	0.6	0.8	1.04	1.4	9.8	13.1	0.2	0.3	462
	Компот из сухофруктов	150	180	0.4	0.2			20.5	24.7	83.9	100.7	0.11	0.13	527
	Хлеб пшеничный	20	30	2.3	2.3	0.2	0.2	14.8	14.8	47.0	70.0			114
	Хлеб ржаной	20	30	2.0	2.0	0.4	0,4	10.02	10.02	35.0	52.1			115
		515	640	23.1	29.1	24.3	31.1	71.64	83.5	505.6	695.9	3.81	4.63	
Полдник	Кексы	50	70	7.0	10.0	2.0	2.7	22	30.8	103.1	108.1	0.06	0.08	559
	Молоко кипяченое	150	180	4.19	5.03	4.79	5.7	7.56	9.1	80.09	101.1	2.0	2,3	534
		200	250	11.2	15.0	6.79	8.4	29.6	39.9	183.2	209.2	2.06	2.38	
Итого				47.4	58.6	42.9	52.9	162.2	193.1	1038.9	1374.3	10.58	12.52	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецеп тур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша из разных круп	150	180	4.7	5.6	5.6	6.7	27.8	33.3	90.0	114.0	0.98	1.17	271
	Чай с молоком	150	180	1.13	1.4	1.0	1.2	11.9	14.3	75.8	87.4	95.3	114.3	506
	Батон нарезной	30	30	3.0	3.0	1.2	1.2	20.6	20.6	54.8	104.8	-	-	117
	Яйца вареные	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	41.5	31.5	-	-	306
		350	410	11.38	12.55	10.3	11.4	60.45	68.35	262.1	337.7	96.2	115.5	
II Завтрак	Свежий фрукт/ Г руша	100	100	0.9	0.9	0.7	0.7	23.2	23.2	52.9	57.9	11.3	11.3	118
				0.9	0.9	0.7	0.7	23.2	23.2	52.9	57.9	11.3	11.3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	150	180	5.9	7.1	7.6	9.1	5.3	6.3	178.8	214.6	11.1	13.3	147
	Плов из отварной птицы	140	180	12.2	15.2	12.1	15.1	28.9	36.1	173.5	142.0	1.0	1.3	411
	Компот из кураги	150	180	0,9	1.1	-	-	23.7	28.4	94.5	113.4	3,0	4,0	531
	Хлеб пшеничный	20	30	2.3	2.3	0.2	0.2	14.8	14.8	47.0	70.0	-	-	114
	Хлеб ржаной	20	30	2.0	2.0	0.4	0,4	10.02	10.02	35.0	52.1	-	-	115
		500	600	23.3	27.7	20.3	24.8	82.7	96.0	529.2	593.2	16.5	20.0	
Полдник	Пирожок с капустой	50	70	3.6	5.1	4.3	6.0	17.5	24.54	110.3	134.6	4.6	6.3	562\61
	Компот из свежих ягод	150	180	1.1	1.3	-	-	21.8	26.1	91.5	99.8	-	-	516
		200	250	4.7	6.4	4.3	6.0	39.3	50.64	201.8	234.4	4.6	6.3	
Итого				40.28	47.55	35.65	42.9	205.67	238.16	1046.0	1223.2	128.0	153.1	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецеп тур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	180	5.4	6.4	7.1	8.5	21.6	25.9	100.3	105.6	1.2	1.4	272
	Какао с молоком	150	180	2,7	3,24	2,5	3,0	18.8	22.5	78.0	109,6	1.0	1,2	508
	Батон нарезной	40	40	3,0	3.0	1.2	1.2	20,6	20.6	57.8	104.8			117
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	74.8	74.8			111
		350	410	11.15	12.69	19.05	20.95	61.08	69.08	310.9	395	2.2	2.6	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	532
				0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	
Обед		150	180	4.3	5.2	5.7	6.8	7.2	8.6	98.2	137.8	5.5	6.6	160
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне													
	Тефтели рыбные	50	70	4.4	6.1	2.7	3,7	4,8	6,7	128.5	179.9	0,04	0.05	355
	Картофельное пюре	110	130	2.3	2.7	4.84	5.7	12.0	14.2	152.3	103.1	3.7	4.4	434
	Компот из изюма	150	180	0,2	0.3			15.08	18.09	79.5	95.4	3,0	4,0	531
	Хлеб пшеничный	20	30	2.3	2.3	0.2	0.2	14.8	14.8	47.0	70.5			114
	Хлеб ржаной	20	30	2.0	2.0	0.4	0,4	10.02	10.02	35.0	52.7			115
		500	600	15.5	18.6	13.84	16.8	63.9	72.41	540	639.4	12.2	15.1	
Полдни к	Запеканка творожная со сгущ. молоком	90\20	110\20	14.4	17.6	15.1	18.5	14.3	17.5	155.0	256.4	0.4	0.5	319
	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.09			11.3	13.5	45.0	54.0			502
		260	310	14.48	17.69	15.1	18.5	25.6	31.0	200.0	310.4	0.4	0.5	
Итого				41.6	49.4	48.09	56.3	160.7	182.6	1119.9	1440.8	17.84	22.0	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ реце птур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша рисовая	150	180	4.3	5.1	3.9	4.7	14.2	17.1	101.5	141.8	0.7	0.8	171
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.4	2.9	2.03	2.43	11.93	14.3	91.0	103.2	1.0	1.2	513
	Батон нарезной	40	40	3,0	3.0	1.2	1.2	20,6	20.6	54.8	104.8	-	-	117
	Сыр порционный	10	10	2.53	2.53	2.53	2.53	3.2	3.2	40.0	40.0			
		350	410	12.2	13.53	9.66	10.9	49.9	55.2	287.3	399	1.7	2.0	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	532
				0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	
Обед	Рассольник «Ленинград- ский» на мясном бульоне со сметаной	150	180	3.5	4.1	4.1	4.9	11.4	13.7	85.0	122.0	4.5	5.4	139
	Жаркое по-домашнему	140	180	18.6	23.3	18.8	23.5	15.1	18.9	204.0	280.0	3.2	4.0	382
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,53	0,63	0.23	0,3	17.1	20.5	72.8	87.3	52.5	63.0	529\13
	Хлеб пшеничный	20	30	2.3	2.3	0.2	0.2	14.8	14.8	47.0	70.5			114
	Хлеб ржаной	20	30	2.0	2.0	0.4	0,4	10.02	10.02	35.2	52.7			115
		480	600	27.33	32.73	24.7	35.7	69.7	79.22	485	612.0	60.3	72.5	
Полдник	Булочка «Дорожная»	50	70	3.5	4.9	6.9	9,7	27,9	39.1	88.3	218.4			584
	Йогурт	150	180	8.3	10.0	5.3	6.4	14.2	17.0	76.5	81.8	1.0	1.2	536
		200	250	11.8	14.9	12.2	16.1	42.1	36.1	164.8	300.2	1.0	1.2	
Итого				41.26	51.16	45.4	54.7	173.3	201.1	1006.1	1407.2	74.0	86.8	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецепту Р
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	180	4.7	5.6	5.6	6.7	23.1	27.8	126.4	195.7	1.04	1.24	268
	Чай с лимоном	150	180	0.08	0.09			11.4	13.7	45.8	54.9	2.1	2.5	504
	Батон нарезной	30	30	3.0	3.0	1.2	1.2	20.6	20.6	54.8	54.8			117
	Яйца вареные	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	31.5	31.5			306
		350	410	10.33	11.24	9.1	10.2	55.25	62.25	258.5	337.9	3.14	3.74	
II Завтрак	Свежий фрукт/Банан	110	110	1.7	1.7	0.6	0.6	23.1	23.1	105.6	105.6	11.0	11.0	118
				1.7	1.7	0.6	0.6	23.1	23.1	105.6	105.6	11.0	11.0	118
Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	180	4.2	5.1	2.6	3.2	12.7	15.2	88.2	125.8	5.0	5.9	152
	Курица отварная с рисом	50	70	7.0	10.0	6.8	10.0	2.5	3.5	116.2	132.7	0.24	0.34	414
	Капуста тушенная	110	130	4.1	4.8	4.0	4.7	4.3	5.1	88.0	63.1	18.7	22.0	428
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0.2			20.5	24.7	33.9	100.7	0,11	0.13	527
	Хлеб пшеничный	20	30	2.3	2.3	0.2	0.2	14.8	14.8	47	70.5			114
	Хлеб ржаной	20	30	2.0	2.0	0.4	0,4	10.02	10.02	35	52.7			115
		500	620	20.0	24.4	14.0	18.5	64.82	73.32	410.8	605	24.05	28.4	
Полдник	Вафли	50	70	1.4	2.0	1.7	2.3	38.7	54.0	175.0	205.0			607
	Сок фруктовый	180	200	4.19	5,03	4.79	5.7	7.56	9.1	90.09	93.1	2.0	2,3	534
		230	270	5.59	7.03	6.49	8.0	46.26	63.0	265.09	298.1	2.0	2.3	
Итого				38.22	44.37	30.1 9	37.3	189.4 3	221.67	1031.8	1346.6	32.19	38.24	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецеп тур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	180	6.9	8.2	9.7	11.6	24.5	29.3	92.3	144.2	1.02	1.2	254
	Кофейный напиток	150	180	1.5	1.8	2.4	2.9	2.4	2.9	111	143.2			414с\р 2016г.
	Батон нарезной	40	40	3,0	3.0	1.2	1.2	20,6	20.6	54.8	54.8	-	-	117
	Сыр порционный	10	10	2.53	2.53	2.53	2.53	3.2	3.2	40.0	40.0	0.07	0.07	106
		350	410	13.9	15.5	15.8	18.23	50.7	56.0	298.1	382.2	1.09	1.27	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	532
				0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	сч.
Обед	Суп с рыбными консервами	150	180	3.8	4.5	3.5	4.2	9.2	11.1	108.2	149.8	7.4	8.9	154
	Котлета мясная	50	70	8.9	12.5	8.8	12.3	7.2	10.1	143.0	110.2	-	-	386
	Макароны отварные	110	130	2.2	2.6	5.9	7.0	9.4	11.1	129.0	108.5	8.4	10.0	201
	Кисель	150	180	0.8	1.0	-	-	20.3	24.2	80.6	96.7	0.6	07.7	516
	Хлеб пшеничный	20	30	2.3	2.3	0.2	0.2	14.8	14.8	47.0	80.5	-	-	114
	Хлеб ржаной	20	30	2.0	2.0	0.4	0,4	10.02	10.02	35.2	52.7	-	-	115
		520	620	20.3	25.2	18.8	24.1	72.42	83.22	533.3	598.4	15.8	18.9	
Полдник	Печенье	50	70	3.8	5.3	6.5	9.1	30.2	42.2	139.8	199.6	-	-	583
	Молоко кипяченое	150	180	4.19	5.03	4.79	5.7	7.56	9.1	77.1	88.1	2.0	2,3	534
		200	250	7.99	10.3	11.3	14.8	37.76	51.3	216,1	287.7	2.0	2.3	
Итого				42.7	51.5	46.0	57.23	170.98	200.62	1116.5	1364.3	21.8 9	26.27	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецеп тур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша«Дружба» молочная	150	180	3,9	4,7	8.8	10.5	18.8	22.6	109.7	113.6	0.1	0.12	266
	Чай с молоком	150	180	1.13	1.4	1.0	1.2	11.9	14.3	62.8	87.4	95.3	114.3	506
	Батон нарезной	30	30	3.0	3.0	1.2	1.2	20.6	20.6	54.8	104.8	-	-	117
	Яйца вареные	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	61.5	31.5	-	-	306
	-	350	410	13.1	14.2	15.6	17.5	51.6	57.8	288.8	337.3	95.4	114.4	-
II Завтрак	Свежий фрукт/ Яблоко	100	100	0.04	0.04	0.04	0.04	9.8	9.8	47.0	55	22.5	22.5	118
	-	100	100	0.04	0.04	0.04	0.04	9.8	9.8	47.0	55	22.5	22.5	-
Обед	Суп-лапша домашняя курином бульоне	150	180	4.5	5.4	4.3	5.2	8.3	10.0	126.7	112.0	0.2	0.3	162
	Птица отварная	50	70	11.8	16.5	8.1	11.4	0.3	0.4	78.6	89.6	2.4	3.3	409
	Картофельное пюре, капуста тушёная	110	130	2.3	2.7	4.84	5.7	12.0	14.2	119.3	210.1	3.7	4.4	434
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,53	0,63	0.23	0,3	17.1	20.5	72.8	87.3	52.5	63.0	538
	Хлеб пшеничный	20	30	2.3	2.3	0.2	0.2	14.8	14.8	47.0	80.5	-	-	114
	Хлеб ржаной	20	30	2.0	2.0	0.4	0,4	10.02	10.02	35.2	52.7	-	-	115
	-	500	620	23.4	29.5	18.1	23.2	62.04	69.9	479.0	632.2	58.8	71.0	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Полдни к	«Гребешки» из дрожжевого теста	50	70	5.0	7.0	3.3	4.6	41.2	57.6	154.2	177.4	0.08	0.12	592
	Сок фруктовый	150	180	4.19	5.03	4.79	5.7	7.56	9.1	50.1	88.1	2.0	2,3	534
	-	200	250	9.19	12.03	8.09	10.3	48.76	66.7	204.3	265.5	2.08	2.42	-
Итого				43.1	53.1	39.5	48.7	172.2	204.0	1119.1	1290	178. 78	210.3 2	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецепт УР
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша пшѐнная молочная	150	180	4.8	5.8	8.6	10.3	26.8	32.2	53.4	94.1	1.07	1.3	261
	Какао с молоком	150	180	2,7	3,24	2,5	3,0	18.8	22.5	88.0	129,6	1.0	1,2	508
	Батон нарезной	40	40	3,0	3.0	1.2	1.2	20,6	20.6	54.8	54.8	-	-	117
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	74.8	74.8	-	-	111
		350	410	10.55	12.09	20.55	22.8	66.28	75.38	271.0	353.3	2.07	2.5	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	532
				0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150	180	5.5	6.6	4.3	5.2	9.6	11.6	99.8	139.8	4.7	5.7	159
	Рыба тушеная с овощами	50/10	70/10	5.5	7.6	6.1	8.5	5.0	6.9	143.9	217.6	0.55	0.76	393VM6
	Рис отварной	110	130	2.7	3.2	4.5	5.3	27.4	32.3	60.6	89.8			419
	Компот из свежих плодов	150	180	0.4	0.5	0.2	0.2	17.3	20.8	72.0	86.4	3.2	3.9	526
	Хлеб пшеничный	20	30	2.3	2.3	0.2	0.2	14.8	14.8	47.0	70.5			114
	Хлеб ржаной	20	30	2.0	2.0	0.4	0,4	10.02	10.02	35.2	52.7	-	-	115
		515 ,	640	18.4	22.2	15.7	19.8	84.12	96.42	438.0	656.8	8.45	10.4	
		90\20	110\2 0	14.4	17.6	15.1	18.5	14.3	17.5	205.0	239.2	0.4	0.5	319
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	180	0.08	0.09	-	-	11.3	13.5	42.0	54.0	-	-	502
	Чай с сахаром	260	310	14.48	17.69	15.1	18.5	25.6	31.0	247.0	293.2	0.4	0.5	
Итого				49.93	52.48	51.45	64.2	186.1	212.9	1025.0	1399.3	13.9	17.0	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ рецепт УР
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	180	4.16	4.99	6.47	7.76	24.3	29.2	79.1	114.9	1.16	1.39	274
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.4	2.9	2.03	2.43	11.93	14.3	89.3	143.2	1.0	1.2	513
	Батон нарезной	30	30	3.0	3.0	1.2	1.2	20.6	20.6	48.8	104.8	-	-	117
	Яйца вареные	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	31.5	31.5	-	-	306
		350	410	14.7	16.0	14.3	16.0	57.1	64.4	248.7	394.0	2.16	2.59	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	532
				0.75	0.9	1.5	1.8	15.1	18.1	69.0	96.0	3.0	3.6	
Обед	Борщ с капустой с картофелем на мясном	150	180	3.5	4.2	4.9	5.9	11.0	13.2	102.0	142.4	6.2	7.4	133
	Гуляш	50\10	70\10	12.0	15.5	12.8	16.5	2.5	3.2	123.3	131.3	0.8	1.0	373
	Картофельное пюре	110	130	4.1	4.9	0.5	0.6	21.3	25.2	106.3	125.6	0.01	0.01	297
	Компот из кураги	150	180	0,9	1.1			23.7	28.4	94.5	113.4	3,0	4,0	531
	Хлеб пшеничный	20	30	2.3	2.3	0.2	0.2	14.8	14.8	47.0	80.5			114
	Хлеб ржаной	20	30	2.0	2.0	0.4	0,4	10.02	10.02	35.0	52.7	-	-	115
		520	622	24.8	30.0	18.8	23.6	83.32	94.82	508.0	645.9	10.1	12.4	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	70	3.3	4.7	4.0	5.6	19.3	26.9	105.8	122.3	0.8	1.4	562\615
	Компот из свежих ягод	150	180	1.1	1.3	-	-	21.8	26.1	61.5	89.8	-	-	516
		200	250	4.4	6.0	4.0	5.6	41.1	53.0	167.3	212.2	0.8	1.4	
Итого				31.8	44.9	33.6	42.0	193.2	223.6	993	1348.1	23.97	27.4	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, гр						Энерг. ценность		Витамин С		№ реце птур с/р 2016
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Макаронине изделия, запеченные с сыром	150	180	6.7	8.0	6.7	10.5	22.1	26.5	104.2	131.8			302
	Чай с лимоном	150	180	0.08	0.09	-	-	11.4	13.7	55.8	54.9	2-1	2.5	504
	Батон нарезной	40	40	3,0	3.0	1.2	1.2	20,6	20.6	52.4	52.4	-	-	117
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	81.8	74.8	-	-	111
		350	410	9.83	11.1	16.2	20.0	54.2	60.9	294.2	333.9			
II Завтрак	Свежий фрукт/Банан	110	110	1.7	1.7	0.6	0.6	23.1	23.1	105.6	105.6	11.0	11.0	118
		110	110	1.7	1.7	0.6	0.6	23.1	23.1	105.6	105.6	11.0	11.0	118
Обед	Суп с клёцками на курином бульоне	150	180	4.9	5.9	5.2	6.2	8.5	10.6	120.6	184.7	6.0	7.5	167
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	140	180	12.2	15.2 2	5.8	7.3	19.0	23.77	138.0	181.5			
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0.2			20.5	' 24.7	83.9	117.7	0,11	0.13	527
	Хлеб пшеничный	20	30	2.3	2.3	0.2	0.2	14.8	14.8	47.0	80.5	-	-	114
	Хлеб ржаной	20	30	2.0	2.0	0.4	0,4	10.0	10.02	35.2	52.7	-	-	115
		500	620	20.22	24.0	12.4	14.9	74.2	85.3	473.8	617.1	6.41	7.93	
Полдник	Пряники	50	70	3.0	4.0	2.4	3.3	38.0	53.0	133.0	203.5			608
	Ряженка	180	200	4.19	5.4	4.79	5.7	7.56	9.1	87.1	88.1	2.0	2,3	534
		230	270	7.19	9.4	7.19	9.0	45.6	62.1	220.1	291.6	2.0	2.3	
Итого				49.04	56.3	37.4	45.5	195.3	229.6	1093.7	1348.2	13.5	16.5	