



Заведующий МБДОУ « Детский сад № 47»

С.В.Белоцерковская

« 29» сентября 2023

### **Примерное 10-дневное меню**

Для организации питания воспитанников в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении « Детский сад № 47»,

С 12- часовым пребыванием.

Северск-2023

## Неделя первая

## Возрастная категория с 3 до 7 лет

## День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	6,26	7,40	24,14	186,10
10/10	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	8,28	31,79
1/13	Батон с маслом	38	2,35	5,48	15,55	121,05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>423,00</b>	<b>8,65</b>	<b>12,88</b>	<b>47,97</b>	<b>338,94</b>
	<b>2 ЗАВТРАК</b>					
3/РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте	50	0,00	0,00	4,75	20,00
3/1	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ОБЕД</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>14,55</b>	<b>67,00</b>
156	Суп картофельный с рыбой ( минтай)	200	6,80	2,20	11,00	105,30
5/9	Биточки (котлеты)из мяса кур	80	13,25	13,66	13,62	230,46
6/11	Соус сметанный	30	0,38	2,07	1,31	25,58
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,30	36,68	212,61
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>680,00</b>	<b>29,19</b>	<b>22,67</b>	<b>93,73</b>	<b>705,83</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
19/5	Суфле творожное	100	14,76	13,45	14,29	235,83
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60
5	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108,00

	<b>Итого подник:</b>	<b>300,00</b>	<b>21,42</b>	<b>20,91</b>	<b>33,85</b>	<b>409,43</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1553,00</b>	<b>59,66</b>	<b>56,86</b>	<b>190,10</b>	<b>1521,20</b>

Неделя первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День: вторник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	<b>205</b>	5,46	6,44	33,08	209,54
11/10	Чай с лимоном	<b>180</b>	0,09	0,00	8,28	32,40
4/13	Батон с маслом и сыром	<b>42</b>	3,72	6,33	15,52	134,40
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>427,00</b>	<b>9,27</b>	<b>12,77</b>	<b>56,88</b>	<b>376,34</b>
	<b>2 ЗАВТРАК</b>					
15/10	Напиток из шиповника	<b>100,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>7,83</b>	<b>32,12</b>
	<b>ОБЕД</b>					
24/96	Свекла отварная (дольками)	<b>30</b>	0,36	0,00	2,13	11,00
80	Суп с томатной пастой, яйцом, мясом и сметаной.	<b>211</b>	5,21	5,54	7,87	132,00
6/9	Жаркое из говядины	<b>200</b>	14,00	16,00	22,00	293,00
8/10	Компот из яблок сушеных	<b>180</b>	0,23	0,00	21,40	84,46
1	Хлеб пшеничный йодированный	<b>20</b>	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	33,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>661,00</b>	<b>22,70</b>	<b>21,98</b>	<b>69,74</b>	<b>596,18</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
2/6	Омлет запеченный или паровой	<b>100</b>	10,42	14,12	8,60	176,70

3/6	Кукуруза отварная с маслом сливочным	30	0,24	0,18	1,64	21,00
3	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	<b>Итого подник:</b>	<b>330,00</b>	<b>13,14</b>	<b>14,50</b>	<b>38,08</b>	<b>316,42</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1518,00</b>	<b>45,27</b>	<b>49,25</b>	<b>172,53</b>	<b>1321,06</b>

Неделя первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День: среда

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	205	5,96	6,46	30,40	201,24
14/10	Какао с молоком	180	3,09	2,97	18,87	135,63
2/13	Батон с маслом сливочным и джемом	42	2,36	4,56	19,82	129,12
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>427,00</b>	<b>11,41</b>	<b>13,99</b>	<b>69,09</b>	<b>465,99</b>
	<b>2 ЗАВТРАК</b>					
1/10	Напиток из изюма	100	0,20	0,00	11,61	45,02
3/4	Фрукт свежий(апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ОБЕД</b>					
67	Свекольник	206	1,80	4,10	11,90	128,00
298	Капуста тушеная с курицей и рисом	200	14,12	9,04	20,26	219,00
РЦ.10.86.10.590	Кисель с витаминами " Витошка" в ассортименте	180	0,00	0,00	34,42	24,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>626,00</b>	<b>18,82</b>	<b>13,58</b>	<b>82,92</b>	<b>446,72</b>

<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	<b>205</b>	5,46	6,44	33,08	209,54
7/12	Ватрушка с повидлом	<b>70</b>	4,12	5,83	33,11	200,96
10/10	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,04	0,00	8,28	31,79
1	Хлеб пшеничный йодированный	<b>20</b>	1,58	0,20	9,66	42,72
	<b>Итого полдник:</b>	<b>475,00</b>	<b>11,20</b>	<b>12,47</b>	<b>84,13</b>	<b>734,17</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1728,00</b>	<b>42,03</b>	<b>40,44</b>	<b>257,55</b>	<b>1738,90</b>

**Неделя первая**

**Возрастная**

**категория от 3 до 7 лет**

**День: четверг**

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	6,42	7,62	30,74	214,74
12/10	Чай с молоком	180	1,35	1,44	11,11	61,45
3/13	Батон с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>421,00</b>	<b>11,41</b>	<b>11,70</b>	<b>57,27</b>	<b>376,63</b>
	<b>2 ЗАВТРАК</b>					
5/10	Напиток из яблок сушеных					
РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте	<b>50</b>	0,00	0,00	4,75	<b>20,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
10/1	Икра морковная	<b>50</b>	1,80	2,56	5,34	49,15
30/1	Щи с курицей и сметаной	211	4,74	8,42	8,04	126,90
16/7	Зразы или рулет из рыбы( горбуша)	80	12,76	7,80	7,46	149,61
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	3,40	40,35	221,70

5/11	Соус томатный	30	0,40	1,50	1,81	22,61
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	Итого обед:	<b>671,00</b>	<b>23,21</b>	<b>21,32</b>	<b>82,10</b>	<b>701,85</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
16/4	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,82	8,62	17,44	167,00
3/10	Компот из яблок и чернослива	180	0,22	0,00	19,03	76,36
70	Кекс творожный	50	10,46	4,80	39,60	244,80
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Итого полдник:	<b>450,00</b>	<b>17,08</b>	<b>13,62</b>	<b>85,73</b>	<b>530,88</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1592,00</b>	<b>51,70</b>	<b>46,64</b>	<b>229,85</b>	<b>1629,36</b>

Неделя первая

Возрастная

категория от 3 до 7 лет

День: пятница

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	<b>205</b>	11,36	6,38	48,60	378,60
13/10	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,86	3,13	13,48	92,57
1/13	Батон с маслом	<b>38</b>	2,35	5,48	15,55	121,05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>423,00</b>	<b>16,57</b>	<b>14,99</b>	<b>77,63</b>	<b>592,22</b>
3	<b>2 ЗАВТРАК</b>					
РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в	<b>50</b>	0,00	0,00	4,75	20,00

	ассортименте					
3/1	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ОБЕД</b>					
20/2	Суп лапша с курицей	206	4,54	5,68	12,32	119,64
35/8	Суфле из печени с рисом	80	18,73	13,60	7,32	223,44
3/3	Картофельное пюре	150	6,03	9,75	28,95	201,03
127	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	80,28	62,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>656,00</b>	<b>32,38</b>	<b>29,54</b>	<b>145,21</b>	<b>681,83</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
4/20	Каша "Дружба" молочная	205	11,36	6,38	48,60	378,60
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16
24/12	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	63,42
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	<b>итого полдник:</b>	<b>425,00</b>	<b>14,46</b>	<b>8,94</b>	<b>88,02</b>	<b>540,90</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1654,00</b>	<b>63,81</b>	<b>53,87</b>	<b>325,41</b>	<b>1881,95</b>

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя вторая

я с 3 до 7

День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	6,70	6,86	29,66	204,86
10/10	Чай с сахаром	180	0,04	0,00	8,28	31,79

1/13	Батон с маслом	38	2,35	5,48	15,55	121,05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>423,00</b>	<b>9,09</b>	<b>12,34</b>	<b>53,49</b>	<b>357,70</b>
	<b>2 ЗАВТРАК</b>					
РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте	50	0,00	0,00	4,75	20,00
3/1	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ОБЕД</b>					
30	Щи Донские(минтай)	211	7,16	4,96	5,68	96,00
10/9	Кнели из мяса кур паровые с рисом	80	14,13	15,19	6,62	219,62
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,30	36,68	212,61
6/11	Соус сметанный	30	0,38	2,07	1,31	25,58
12/10	Компот из изюма	180	0,25	0,00	18,52	71,53
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>691,00</b>	<b>30,66</b>	<b>26,96</b>	<b>85,15</b>	<b>701,06</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
238/11	Запеканка из творога с морковью	100	18,65	16,46	38,04	374,40
2/11	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60
5	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300,00</b>	<b>25,31</b>	<b>23,92</b>	<b>57,60</b>	<b>548,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1464,00</b>	<b>65,06</b>	<b>63,22</b>	<b>200,99</b>	<b>1673,76</b>

Неделя вторая

День: вторник

Возрастная категория от 3 до 7 лет

с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
-------------	--------------------------	--------------	----------------------	----------------



	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	<b>205</b>	5,46	6,44	33,08	209,54
14/10	Какао с молоком	<b>180</b>	3,71	3,56	22,64	135,23
4/13	Батон с маслом и сыром	<b>42</b>	3,72	6,33	15,52	134,40
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>427,00</b>	<b>12,89</b>	<b>16,33</b>	<b>71,24</b>	<b>479,17</b>
	<b>2 ЗАВТРАК</b>					
РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте	50	0,00	0,00	4,75	20,00
	<b>ОБЕД</b>					
21/1	Икра овощная	<b>50</b>	0,74	2,36	4,16	41,15
34/2	Гренки	<b>20</b>	1,52	0,16	9,84	47,00
17/2	Суп картофельный с горохом и говядиной	<b>206</b>	6,74	6,02	17,26	150,40
20/8	Тефтели мясные	<b>80</b>	11,57	12,91	7,44	192,06
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	<b>150</b>	3,71	3,40	40,35	221,70
4/11	Соус сметанно-томатный	<b>30</b>	0,64	2,52	1,39	32,99
8/10	Компот из яблок сушеных	<b>180</b>	0,23	0,00	21,40	84,46
1	Хлеб пшеничный йодированный	<b>20</b>	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	33,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>756,00</b>	<b>28,05</b>	<b>27,81</b>	<b>118,18</b>	<b>845,48</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
2/6	Омлет запеченный или паровой	<b>100</b>	10,42	14,12	8,60	176,70
1/1	Горошек зеленый	<b>30</b>	0,56	0,46	0,92	10,06
6/10	Компот их сухофруктов	<b>180</b>	0,02	0,00	14,78	56,16
1	Хлеб пшеничный йодированный	<b>20</b>	1,58	0,20	9,66	42,72
	<b>Итого подник:</b>	<b>330,00</b>	<b>12,58</b>	<b>14,78</b>	<b>33,96</b>	<b>285,64</b>

	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1563,00</b>	<b>53,52</b>	<b>58,92</b>	<b>228,13</b>	<b>1630,29</b>
--	----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

**Возрастная категория от 3 до 7**

**Неделя вторая**

**лет**

**я с 3 до 7 лет**

**День: среда**

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>205</b>	6,74	6,40	31,76	203,86
11/10	Чай с лимоном	<b>180</b>	0,09	0,00	8,28	32,40
2/13	Батон с маслом сливочным и джемом	<b>42</b>	2,36	4,56	19,82	129,12
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>427,00</b>	<b>9,19</b>	<b>10,96</b>	<b>59,86</b>	<b>365,38</b>
	<b>2 ЗАВТРАК</b>					
5/10	Напиток из яблок сушеных	<b>100</b>	0,19	0,00	17,84	70,84
3/4	Фрукт свежий(апельсин)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ОБЕД</b>					
2/2	Борщ с говядиной и сметаной	<b>206</b>	3,90	6,46	11,22	129,64
56	Куриная подлива	<b>65</b>	15,78	12,94	5,10	187,81
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	<b>130</b>	12,14	6,05	35,44	227,38
9/10	Кисель из сока					
РЦ.10.86.10.590	Кисель с витаминами "Витошка" в ассортименте	<b>180</b>	0,00	0,00	34,42	24,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	<b>20</b>	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	33,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>621,00</b>	<b>34,72</b>	<b>25,89</b>	<b>102,52</b>	<b>644,55</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					

46/3	Макароны, запеченные с сыром	107	5,70	4,45	5,98	150,43
12/10	Компот из изюма	180	0,25	0,00	18,52	71,53
3/12	Крендель сахарный	70	5,51	8,73	47,08	250,85
	<b>Итого подник:</b>	<b>357,00</b>	<b>11,46</b>	<b>13,18</b>	<b>71,58</b>	<b>472,81</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1479,00</b>	<b>55,96</b>	<b>50,43</b>	<b>261,60</b>	<b>1600,58</b>

Неделя вторая

Возрастная категория с 3 до 7 лет

День: четверг

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	205	5,96	6,46	30,40	201,24
14/10	Какао с молоком	180	3,71	3,56	22,64	135,23
3/13	Батон с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>421,00</b>	<b>13,31</b>	<b>12,66</b>	<b>68,46</b>	<b>436,91</b>
	<b>2 ЗАВТРАК</b>					
15/10	Напиток из шиповника	100	0,16	0,00	7,83	32,12
	<b>ОБЕД</b>					
7	Суп рисовый с курицей	200	4,54	5,68	12,32	119,64
46	Биточек " Дружба"	70	13,48	14,74	9,88	226,30
440	Сложный гарнир(картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,00	5,70	31,80	190,50
127	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	80,28	62,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72

2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>640,00</b>	<b>24,10</b>	<b>26,63</b>	<b>150,62</b>	<b>674,16</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
4/20	Каша " Ассорти" молочная с маслом сливочным	205	6,41	7,73	29,71	370,60
483	Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	24,79	153,00
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,22	0,00	18,45	72,20
1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	<b>Итого полдник:</b>	<b>455,00</b>	<b>14,75</b>	<b>10,96</b>	<b>82,61</b>	<b>638,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1616,00</b>	<b>52,32</b>	<b>50,25</b>	<b>309,52</b>	<b>1749,59</b>

Неделя вторая

Возрастная категория

с 3 до 7 лет

День: пятница

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	205	5,46	6,44	33,08	209,54
13,/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57
1/13	Батон с маслом сливочным	38	2,35	5,48	15,55	121,05
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>423,00</b>	<b>10,67</b>	<b>15,05</b>	<b>62,11</b>	<b>423,16</b>
	<b>2 ЗАВТРАК</b>					
РЦ.10.86.10.590	Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте	50	0,00	0,00	4,75	20,00
3/1	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00

	<b>ОБЕД</b>					
9/2	Рассольник с говядиной и сметаной	<b>211</b>	3,32	4,52	25,20	95,58
4/9	Плов из мяса птицы	<b>200</b>	28,84	27,98	40,82	678,20
9/10	Кисель из сока	<b>180</b>	0,29	0,00	34,42	134,19
1	Хлеб пшеничный йодированный	<b>20</b>	1,58	0,20	9,66	42,72
2	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	33,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>631,00</b>	<b>35,35</b>	<b>32,94</b>	<b>116,78</b>	<b>983,69</b>
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
22/2	Икра овощная ЭКО	<b>50</b>	0,48	2,10	2,22	<b>29,70</b>
3/3	Картофельное пюре	<b>150</b>	6,03	9,75	28,95	144,00
24/12	Печенье	<b>20</b>	1,50	2,36	14,98	63,42
10/10	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,04	0,00	8,28	31,79
1	Хлеб пшеничный йодированный	<b>20</b>	1,58	0,20	9,66	42,72
	<b>Итого подник:</b>	<b>420,00</b>	<b>9,63</b>	<b>14,41</b>	<b>64,09</b>	<b>311,63</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1600,58</b>	<b>56,39</b>	<b>59,46</b>	<b>258,63</b>	<b>1785,48</b>