

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ "Детский сад
"Аленушка" с. Чистенькое"

Е.Д. Кулешова

Приказ № 83 -Од от "29" апреля 2022 г

Категория: Дети 3-7 лет

Категория: Дети 5-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	200	6,10	5,26	17,48	142,26	0,84	94
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	0,305	2
		415	7,81	7,78	45,18	282,18	3,737	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								399.4a
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	59,8	2,6	57
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,66	87,08	17,6	479
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	168.2
	Каша вязкая рисовая	120	1,81	2,39	18,78	103,61	0	282
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	65	10,32	10,67	6,30	162,57	0,091	53
	Икра кабачковая	60	0,82	3,22	4,96	52,9	13,842	376
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	701.1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	700
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
		693	19,32	22,60	88,39	637,18	31,933	
ИТОГО ЗА ОБЕД							216	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с сыром	85	10,39	15,74	1,56	190,25	0,204	401
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	445.2
	Ватрушки с повидлом	70	4,03	1,43	26,92	138,35	0,217	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
		335	19,64	21,67	35,68	424	1,681	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1573	47,42	52,18	182,38	1403,16	39,951	


 ЗАТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ "Летский сад
 "Аленькино" с. Чистенькое"
 Е.А. Кулешова

Приказ № 83-ОД от 29.09.2021 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б							
			Ж							
			У							
День 2										
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом	100	11,60	9,30	18,55	202,89	0,37	235		
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,81	2,71	19,88	0,066	351		
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397		
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1		
		330	17,50	18,81	47,70	429,87	1,102			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	20	1,18	0,94	15,00	73,2	0	608		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Пряники	170	5,74	5,01	22,56	158,2	2,055			
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	3,04	6,02	12,40	115,6	16,42	142		
	Картофель в молоке	120	2,81	2,99	19,39	101,28	12,924	319,1		
	Тефтели мясные (2-й вариант)	65	4,43	5,09	5,60	86,12	0,247	287		
	Салат из свеклы (с 15.04 салат из огурцов консервированных)	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	33		
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	372		
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701,2		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	700		
ИТОГО ЗА ОБЕД		681	15,20	19,01	85,28	555,6	36,659			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная	120	3,18	2,47	19,54	112,98	0	168,7		
	Тефтели рыбные тушеные	60	8,12	3,04	8,09	92,52	0,528	261		
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		347	12,60	5,68	44,19	278,21	3,12			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1556	51,04	48,51	199,73	1421,88	43,116			


УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ "Детский сад
 "Аленушка" с. Чистенькое"
 Е.Д. Кулешова
 Приказ № 83 -ОД от 29 апреля 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6,68	6,02	35,84	221,5	0,62	134
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
	Бутерброды с сыром	37	4,16	4,87	12,17	109,82	0,063	3.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	417	13,86	13,57	62,77	427,31	1,223	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	14	368г
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	11,24	12,34	13,92	212,24	13,78	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
	Тефтели мясные (1-й вариант)	65	5,15	6,30	6,14	102,43	0,747	286
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01	0,201	355
	Салат из моркови и яблок (с 01.03 помидор консервированный)	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	40
	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	399.4
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.2
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	696	26,43	25,87	86,64	687,26	22,498	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0	213
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	57,35	6,15	45
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	9,59	11,10	33,13	271,36	8,742	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1573	51,98	51,24	211,94	1520,33	46,463	

«ДЕТСКИЙ С.О.Д.»
«АЛЕНКА» Детский сад
"Алсушка" с/с "Чистенькое"
Б.Л. Кулешова
Д от " 29 апреля 2023 г

До от "29" апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	5,06	19,48	147,7	0,84	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	0,305	2
		415	11,17	10,60	53,34	355,23	1,811	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	59,8	2,6	399,4a
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	5,9	43
	Пюре картофельное	120	2,65	3,47	17,70	113,02	20,628	321
	Котлеты, биточки, шиншели рубленые	65	10,32	10,67	6,30	162,57	0,091	282
ОБЕД	Соус томатный	15	0,21	0,56	1,16	10,75	1,317	348
	Салат из крашеной капусты	60	0,96	3,05	4,66	51,41	16,506	4
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	372
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	700
		696	30,95	19,13	81,91	639,45	45,99	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	70	4,12	1,99	36,60	183,22	3,157	454,1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		300	5,67	5,10	49,94	270,3	10,399	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1541	48,44	34,96	198,32	1324,84	60,8	

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ "Детский сад
"Аленушка" с. Чистенькое"
Е.Л. Кулешова

Приказ № 83 -ОД от 29 апреля 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом	100	11,60	9,30	18,55	202,89	0,37	235
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	490
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ИТОГА ЗА ЗАВТРАК		330	17,90	19,34	55,37	466,48	1,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	702
ИТОГА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		170	4,72	4,09	23,52	150,2	2,055	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,44	15,56	121,38	9,3	81
	Рагу из овощей	120	2,06	8,60	12,05	135,01	17,976	137
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	65	12,81	2,96	6,94	105,82	0,104	306
	Салат из свеклы с зеленым горошком (с 15.04 помидор консервированный)	60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88	34
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,656	378
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	700
	ИТОГА ЗА ОБЕД		683	24,77	19,21	85,35	616,27	34,916
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,281	228
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
ИТОГА ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК		280	9,82	11,86	21,61	232,71	2,873	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1463	57,21	54,50	185,85	1465,66	40,954	


 ЗАТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ "Детский сад
 "Аленушка" с. Цингеньское"
 Е.Л. Кулешова

Приказ № 83 -ОД от "29 апреля" 2024 г.

Приказ № 85-ОД от "29 апреля" 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
День 6									
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	200	8,14	7,60	34,40		239,84	1,04	185,46
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32		37,46	2,592	393,1
	Бутерброды с сыром	37	4,16	4,87	12,17		109,82	0,063	3,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		417	12,41	12,49	55,89		387,12	3,695	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13		59,8	2,6	399,4а
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62		94,6	5,02	63
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36		16,2	0,04	479
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25		127,02	0	205
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	65	4,43	5,09	5,60		86,12	0,247	287
	Салат из белокочанной капусты (с 01.03 салат из квашеной капусты)	60	0,85	3,05	5,41		52,44	19,47	20
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98		101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		47	0	701,1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69		66,12	0	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	693	17,30	17,11	91,57		591,2	25,137	
	Омлет натуральный	85	8,41	13,01	1,67		157,57	0,136	215
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,56	7,20	43,26		257,82	0	469
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56		97,2	0,54	401,3
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		335	19,19	24,71	52,49		512,59	0,676	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	49,55	54,44	213,08		1550,71	32,108	

«ДЕТСКАЯ»
 «ДЕНЬШНИК»
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МЕДОУ: "Детский сад
 "Аленькино" с. Чистенькое"
 Е.Л. Кулешова
 Приказ № 83 -ОД от "29 апреля" 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			День 8						
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	200	8,74	9,16	31,76	244,58	1,04	185,3	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395	
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	0,305	2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	13,36	14,34	64,90	443,03	1,885		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	14	368г	
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	6,82	5,92	10,50	122,96	16,34	113	
	Рыба, запеченная в омлете	80	13,55	4,86	2,60	108,14	0,696	249	
	Рагу из овощей	120	2,06	8,60	12,05	135,01	17,976	137	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (томаты)	60	0,66	0,06	2,10	12	9	113	
	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,99	3,6	399,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701,1	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	700	
ИТОГО ЗА ОБЕД		698	27,72	20,46	78,94	614,22	47,612		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	120	6,56	3,47	29,81	176,7	0,876	166	
	чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701	
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	8,98	5,11	57,53	311,96	3,468		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1583	52,16	40,61	230,77	1503,61	66,965		


УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ "Детский сад
 "Аленушка" с. Чистенькое"
 Е.Л. Кулешова

Приказ № 83 -ОД от 29 апреля 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоками	100	13,05	12,39	17,36	233,44	2,66	16/5
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,81	2,71	19,88	0,066	351
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	18,95	21,90	46,51	460,42	3,392	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
	Вафли	20	0,58	0,67	15,50	70,83	0	152
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		170	5,14	4,74	23,06	155,83	2,055	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	10,26	9,94	11,26	176,06	8,74	85
	Капуста тушеная	120	2,51	4,45	11,51	96	19,992	132
	Тефтели мясные (1-й вариант)	65	5,15	6,30	6,14	102,43	0,747	286
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33	19
	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	3,492	375
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		683	22,73	24,47	73,24	606,47	36,301	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая пшенная	120	3,32	3,10	19,06	117,07	0	168.1
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,26	3,25	1,98	62,4	2,544	247
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		375	10,88	6,52	37,60	252,18	5,136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1558	57,70	57,63	180,41	1474,9	46,884	

«ДЕТСКИЙ САД
«АЛЕУТИКА»
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОГРН 1044801000000

УТВЕРЖДАЮ:
«АЛЕУТИКА»
«Детский сад
"Алеутика" с. Чистенькое»
Е.Л. Кулешова

ПОДПИСЬ Е.Л. Кулешова 2022

Приказ № 83 -ОД от "29" апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом	100	11,60	9,30	18,55	202,89	0,37	235
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	490
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
		330	17,90	19,34	55,37	466,48	1,11	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	12	368,1
	Борщ с картофелем (свекольник)	200	1,64	4,00	11,28	87,8	7,02	58
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	479
	Плов из птицы	190	26,85	6,76	33,99	304,87	4,256	304
ОБЕД	Винегрет овощной (с 15.04 помидор консервированный)	60	0,82	3,71	5,06	57,35	6,15	45
	Кисель из яблок сушеных	180	0,22	0,02	31,73	127,98	0,126	379
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701,1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	700
		698	33,88	16,65	104,77	707,32	17,592	
ИТОГО ЗА ОБЕД		80	3,94	4,72	22,72	149,34	0	447
	Блинчики	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	7	0,14	0,23	0,49	4,62	0	456
	Повидло							
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		267	4,19	4,97	32,53	191,42	2,592	
		1415	56,45	41,44	204,43	1418,02	33,294	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		15463	527,48	468,07	2000,13	14376,62	443,756	
		1546,3	52,75	46,81	200,01	1437,662	44,3756	
			14,68	29,30	55,65	14376,62	12,35	

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ "Детский сад
"Аленушка" с. Чистенькое"
Е.Л. Кулешова

Приказ № 83 -ОД от "29" апреля 2021 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	5,06	19,48	147,7	0,84	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,41	13,76	45,92	354,8	1,506	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	401.2
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	702
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		170	4,51	3,77	21,96	144,7	1,05	
ОБЕД	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	5,9	43
	Картофель в молоке	120	2,81	2,99	19,39	101,28	12,924	319.1
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	65	12,81	2,96	6,94	105,82	0,104	306
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.2
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		681	34,48	10,32	85,66	572,82	25,888	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная	120	3,18	2,47	19,54	112,98	0	168.7
	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5	2,185	55
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		365	5,13	4,71	39,68	221,19	4,777	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1626	55,53	32,56	193,22	1293,51	33,221	