Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №15 «Колосок» с.Ниж.Александровка
_____ Л.А.Саева

16.06.2025

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	1 день							
	Завтрак							
209сб2005	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	10,4
50сб1982	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (консерв)	60	0,9	2,74	3,7	43,02	1,77	16,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,72	0,48	15,9	80	0	2,56
14сб2005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459сб2021	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,1	9,5	40	1	3,25
	Итого за завтрак		**9,07**	**12,02**	**29,45**	**263,52**	**2,77**	**37,19**
	2-й завтрак							
359сб2002	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	1	0	21,2	88	2	23,18
	Итого за второй завтрак		**1**	**0**	**21,2**	**88**	2	23,18
	Обед							
59сб2012	БОРЩ ВЕГИТАРИАНСКИЙ МЕЛКОШЕНКОВАННЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22	10,21
341сб2021	КОТЛЕТА «ПЕРМСКАЯ»	80	12,8	12,4	9,6	202,4	0	51,88
312сб2005	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5,1	18,5	132,6	5,6	17,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	4,0
495сб2021	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	4,32
	Итого обед		**23,43**	**23,15**	**82,33**	**633,2**	**20**	**87,86**
	Полдник							
385сб2005	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,73
	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	40	0,39	0,28	32,3	234,6	0	10,47
	Итого за полдник		**6,15**	**6,28**	**42,98**	**328,2**	2,76	25,2
	ИТОГО за день:		39,65	41,45	175,96	1312,92	27,53	173,43

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №15 «Колосок» с.Ниж.Александровка
Л.А.Саева

17.06.2025

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	2 день							
	Завтрак							
174с62005	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/5	6	6,7	50,9	333	0	17,71
15с62005	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,9	4	0	52,9	0,08	11,90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	2,66
14с62005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459с62021	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	9,3	38	0	1,85
	Итого за завтрак		**13,45**	**15,4**	**77,05**	**546**	**0,08**	**38,97**
	2-й завтрак							
338с62005	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	8,93
	Итого за второй завтрак		**0,23**	**0**	**7,88**	**30,42**	5,63	8,93
	Обед							
103с62005	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	2,1	4,4	19,36	132	0	6,92
294с62005	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,6	14,88	15,36	254,4	0	27,28
137с62012	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,29	11	14,44	166	8,67	13,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
476с62021	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	0,18	0,18	21,42	88,2	0,72	5,89
	Итого обед		**22,66**	**31,22**	**94,72**	**764,2**	**9,39**	**57,87**
	Полдник							
460с62021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,6	10,7	91	0	5,72
424с62005	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,75	6,6	30,4	196	0	4,76
	Итого за полдник		**5,15**	**8,2**	**41,1**	**287**	0	10,48
	ИТОГО за день:		41,49	54,82	230,75	1627,62	15,1	116,25

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №15 «Колосок» с.Ниж.Александровка
Л.А.Саева

18.06.2025

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	3 день							
	Завтрак							
223сб2005	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/10	24,48	10,08	39,6	348	0	59,34
	ХЛЕБ РЖАННОЙ	40	2,72	0,48	15,9	80	0	2,56
14сб2005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
462сб2021	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	10,05
	Итого за завтрак		**29,79**	**17,27**	**67,97**	**550,1**	**0,63**	**76,8**
	2-й завтрак							
359сб2002	НАПИТОК ОВОЩНОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,6	0	31	82	12	22,77
	Итого за второй завтрак		**0,6**	**0**	**31**	**82**	12	22,77
	Обед							
84сб2005	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,88	4,08	16,16	113,2	9,6	10,2
268сб2005	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,82	17,77	18,08	265,43	0	50,14
203сб2005	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,8	4,6	31,7	195	0	9,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	3,99
342сб2005	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,18	0	32,22	122,4	4,86	6,62
	Итого обед		**27,58**	**27,25**	**123,36**	**823,23**	**14,46**	**80,85**
	Полдник							
388сб2005	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,18	0	27	122,4	9	5,02
	БУЛОЧКА УМНИЦА ЙОД	50	1,75	2,8	14,7	91	0	11,52
	Итого за полдник		**1,93**	**2,8**	**41,7**	**213,4**	**9**	**16,54**
	ИТОГО за день:		59,90	47,32	264,03	1668,73	36,09	196,96

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №15 «Колосок» с.Ниж.Александровка
_____ Л.А.Саева

19.06.2025

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	4 день							
	Завтрак							
181с62005	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	9,1	11,3	43,4	410	0	14,82
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	2,66
14с62005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459с62021	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,1	9,5	40	1	3,25
	Итого за завтрак		**12,75**	**16**	**69,75**	**572,1**	**1**	**25,58**
	2-й завтрак							
338с62005	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	8,93
	Итого за второй завтрак		**0,23**	**0**	**7,88**	**30,42**	5,63	8,93
	Обед							
102с62005	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,4	4,4	18,56	137	0,8	7,63
239с62005	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	80/50	11,4	9,4	14,6	184	0,7	32,56
305с62005	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,64	4,3	32	200	0	10,42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	3,99
388с62005	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,18	0	27	122,4	9	5,02
	Итого обед		**26,52**	**18,9**	**117,36**	**770,6**	**10,5**	**59,62**
	Полдник							
385с62005	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,73
581с62021	ПРЯНИКИ В АССОРТИМЕНТЕ	40	2,36	1,88	24	146,4	0	8,17
	Итого за полдник		**8,12**	**7,88**	**34,68**	**240**	2,76	22,9
	ИТОГО за день:		47,62	42,78	229,67	1613,12	19,89	117,03

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №15 «Колосок» с.Ниж.Александровка
_____ Л.А.Саева

20.06.2025

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	5 день							
	Завтрак							
219сб2005	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	15,26	9,8	23,2	179	4,8	48,71
	ХЛЕБ РЖАННОЙ	40	2,72	0,48	15,9	80	0	2,56
14сб2005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
457сб2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	1,85
	Итого за завтрак		**18,23**	**14,48**	**48,45**	**334,5**	**4,8**	**57,97**
	2-й завтрак							
338сб2005	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	8,93
	Итого за второй завтрак		**0,23**	**0**	**7,88**	**30,42**	5,63	8,93
	Обед							
82сб2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЬЮ	200	2,15	2,26	13,71	83,8	6,6	6,94
268сб2005	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,82	17,77	18,08	265,43	0	50,14
171сб2005	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,8	4,9	42,6	224	0	8,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
495сб2021	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	4,32
	Итого обед		**29,8**	**25,78**	**116,62**	**772,43**	**6,78**	**73,62**
	Полдник							
386сб2005	КЕФИР	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	17,95
415сб2005	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,5	5,6	29,4	182	0	6,07
	Итого за полдник		**8,5**	**11,4**	**36,8**	**283,7**	**1,26**	**24,02**
	ИТОГО за день:		56,76	51,66	209,75	1421,05	18,47	164,54

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №15 «Колосок» с.Ниж.Александровка
_____ Л.А.Саева

23.06.2025

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	6 день							
	Завтрак							
210сб2005	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	106/5	10,6	21,2	16,4	279,9	0	31,88
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	2,66
14сб2005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459сб2021	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,1	9,5	40	1	3,25
	Итого за завтрак		**14,25**	**25,9**	**42,75**	**442**	**2,28**	**42,64**
	2-й завтрак							
338сб2005	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	75	0,78	0	20,4	76	0,8	10,8
	Итого за второй завтрак		**0,78**	**0**	**20,4**	**76**	08	10,8
	Обед							
82сб2005	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,39	3,91	6,78	67,8	14,77	8,05
279сб2005	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	80/50	10,91	12,53	13,79	212	0,61	48,6
171сб2005	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,7	10,6	49,8	312	0	9,91
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	3,99
4768сб2021	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	0,18	0,18	21,42	88,2	0,72	5,89
	Итого обед		**24,08**	**28,02**	**116,99**	**807,2**	**16,1**	**76,44**
	Полдник							
460сб2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,6	10,7	91	0	5,72
	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	40	0,39	0,28	32,3	234,6	0	10,47
	Итого за полдник		**1,79**	**1,88**	**43**	**325,6**	0	16,19
	ИТОГО за день:		40,9	55,8	223,14	1650,8	19,18	146,07

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №15 «Колосок» с.Ниж.Александровка
_____Л.А.Саева

24.06.2025

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	7 день							
	Завтрак							
93сб2012	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/3	3,4	3,82	15,56	114,2	2,28	16,06
	ХЛЕБ РЖАННОЙ	40	2,72	0,48	15,9	80	0	2,56
14сб2005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
457сб2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	1,85
	Итого за завтрак		**6,37**	**8,5**	**41,81**	**269,7**	**2,28**	**25,32**
	2-й завтрак							
338сб2005	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	8,93
	Итого за второй завтрак		**0,23**	**0**	**7,88**	**30,42**	5,63	8,93
	Обед							
82сб2012	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,36	3,92	11,68	88	0	9,01
237сб2005	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	80	12,2	14,93	8,8	204	2,43	26,04
312сб2005	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5,1	18,5	132,6	5,6	17,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
495сб2021	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	4,32
	Итого обед		**21,59**	**24,8**	**81,21**	**623,8**	**8,21**	**60,75**
	Полдник							
386сб2005	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,73
421сб2005	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	2,6	24	148	0	3,35
	Итого за полдник		**9,76**	**8,6**	**34,68**	**241,6**	**2,76**	**18,08**
	ИТОГО за день:		37,95	41,9	465,58	1165,52	18,88	113,08

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №15 «Колосок» с.Ниж.Александровка
Л.А.Саева

25.06.2025

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	8 день							
	Завтрак							
173сб2005	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/5	8,6	8,2	45	300	0	15,62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	2,66
14сб2005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459сб2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	9,3	38	0	1,85
	Итого за завтрак		**13,45**	**15,4**	**77,05**	**546**	**0,08**	**38,97**
	2-й завтрак							
359сб2002	НАПИТОК ОВОЩНОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,6	0	31	82	12	22,77
	Итого за второй завтрак		**0,6**	**0**	**31**	**82**	12	22,77
	Обед							
99сб2005	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	3,94	11,4	86,6	9	7,82
291сб2005	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/160	21,9	24,35	45,85	459	0,06	43,2
137сб2012	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,29	11	14,44	166	8,67	13,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
342сб2005	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,18	0	32,22	122,4	4,86	6,62
	Итого обед		**27,58**	**28,99**	**110,47**	**774**	**13,92**	**60,97**
	Полдник							
386сб2005	КЕФИР	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	17,95
406сб2005	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	3,53	4,8	48,67	81,3	0	5,34
	Итого за полдник		**8,53**	**10,6**	**56,07**	**183**	1,26	23,29
	ИТОГО за день:		48,86	2,49	268,69	1499,1	27,18	132,01

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №15 «Колосок» с.Ниж.Александровка
Л.А.Саева

26.06.2025

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	9 день							
	Завтрак							
183сб2005	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,6	11,4	47,1	325	0	15,94
	ХЛЕБ РЖАННОЙ	40	2,72	0,48	15,9	80	0	2,56
15сб2005	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,9	4	0	52,9	0,08	11,90
465сб2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,5	13,6	79,2	0,63	8,94
	Итого за завтрак		**17,74**	**18,38**	**76,6**	**537,1**	**0,71**	**39,34**
	2-й завтрак							
338сб2005	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	75	0,26	0	10,6	54,2	5,3	10,62
	Итого за второй завтрак		**0,26**	**0**	**10,6**	**54,2**	5,3	10,62
	Обед							
108,109сб 2005	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3	3,28	13,52	95,76	4,6	8,15
268сб2005	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,82	17,77	18,08	265,43	0	50,14
336сб2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	14,89
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
388сб2005	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,18	0	27	122,4	9	5,02
	Итого обед		**26,62**	**27,37**	**97,12**	**727,19**	**38,59**	**82,12**
	Полдник							
386сб2005	РЯЖЕНКА	180	5	5,8	6,8	99	0,6	18,93
456сб2012	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3,26	5,62	27	187,3	0,03	5,12
	Итого за полдник		**8,26**	**11,42**	**33,8**	**286,33**	**0,63**	**24,05**
	ИТОГО за день:		52,88	57,17	218,12	1604,82	45,23	156,13

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ ДС №15 «Колосок» с.Ниж.Александровка
Л.А.Саева

27.06.2025

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	10 день							
	Завтрак							
448,449сб 2012	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	120/10	9,06	8,1	65	350	0,5	8,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	2,66
14сб2005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
377сб2005	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	11,3	45,6	3,14	3,25
	Итого за завтрак		**12,54**	**12,72**	**93,15**	**517,7**	**3,64**	**18,92**
	2-й завтрак							
338сб2005	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	8,9
	Итого за второй завтрак		**0,23**	**0**	**7,88**	**30,42**	**5,63**	**8,93**
	Обед							
101сб2005	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,76	2,26	16,46	93,2	6,6	6,26
234сб2005	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	11,84	15,04	9,28	219,2	0	28,19
312сб2005	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5,1	18,5	132,6	5,6	17,46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
495сб2021	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	4,32
	Итого обед		**21,24**	**23,19**	**83,33**	**626,6**	**12,38**	**59,56**
	Полдник							
386сб2005	КЕФИР	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	17,95
581сб2021	ПРЯНИК В АССОРТИМЕНТЕ	40	2,36	1,88	24	146,4	0	8,17
	Итого за полдник		**7,36**	**7,68**	**31,4**	**248,1**	**1,26**	26,12
	ИТОГО за день:		41,37	43,59	215,76	1422,82	22,91	113,53