

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОО №9
 Т.И. Гармаченко
 32342094
 Приложение к письму
 от №

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей
 в дошкольных образовательных организациях
 (трехразовое питание на осенне-зимний-весенний период 2023-2024гг.)

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)			
		Ясли	Старшая группа	белки	жиры	углеводы	7	8						
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Первая неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
Стр. 506	Макаронные изделия отварные с твердым сыром	105/12	130/19	3,67/2,53	5,27/4,37	1,84/3,19	4,18/5,51	24,45 / 0	34,95 / 0	131,18/39,60	201,57/68,4	X	X	
Стр. 500	овощи	50	60	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75	X	X	
	Гренка с маслом	25/5	35/5	1,75/0,03	2,45 / 0,03	0/4,1	0/ 4,1	12,25/0,05	17,15 / 0,05	62,25 / 37,44	87,15 / 37,44	X	X	
Стр.513	Чай с лимоном	150/ 5	180/ 6	0/ 0,05	0/ 0,05	0/ 0,01	0/ 0,01	14,97/0,15	17,96/0,18	56,85/1,7	68,22/2,04	X	X	
Итого **	X	X	X	8,67	12,95	10,18	15,85	56,16	75,48	356,02	504,57	26,00	26,00	
Обед														
Стр.365	Рассольник "Ленинградский"	150	200	2,51	3,05	3,02	4,21	10,65	14,22	76,83	104,49	X	X	
Стр.409	Котлета рыбная	70	130	9,03	17,88	5,26	7,91	9,63	12,62	121,33	192,54	X	X	
Стр. 427	Каша перловая вязкая	50	60	1,00	1,24	1,21	1,59	7,10	8,80	43,52	54,83	X	X	
Стр501	овощи	45	60	0,75	0,9	1,55	1,56	4,88	5,89	33,63	37,81	X	X	

	Сок фруктов	100	140	0,6	0,84	0	0	13,78	19,3	59,00	82,60	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	8,02	16,04	38	76	X	X
Итого **	X	X	X	23,23	36,64	23,68	39,85	77,68	104,68	604	910,25	44,00	47,00
Полдник													
Стр. 495	Пудинг творожный	140	180	17,9	23,63	12,53	16,11	23,09	29,67	271,55	351,80	X	X
Стр. 514	сметанным соусом	10	15	0,43	0,70	2,99	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89	X	X
	Печенье	10	15	0,60	1,00	1,44	2,16	7,20	10,77	43,6	65,40	X	X
	Кефир	150	150	4,5	4,5	2,00	2,00	6,00	6,00	60,00	60,00	X	X
Итого **	X	X	X	23,43	29,83	18,96	25,45	37,35	48,4	407,27	534,09	30,00	27,00
Всего ***													
Всего ***	X	X	X	83,33	79,42	52,82	81,15	171,19	228,56	1367,29	1948,91	X	X
ВТОРНИК													
Завтрак													
Стр.503	Каша молочная манная	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19,0	25,3	147,67	208,5	X	X
Стр. 513	Чай с лимоном	150/5	186/6	0,05	0,05	0,01	0,01	14,97/ 0,15	17,96/ 0,18	56,05/ 1,70	68,22/ 2,04	X	X
	Гренка с маслом	25/5	35/5	1,75/ 0,03	2,45/ 0,03	0/4,1	0/4,1	12,25/ 0,05	17,15/ 0,05	62,25/ 37,44	87,15/ 37,44	X	X
Итого **	X	X	X	7,47	9,85	9,67	12,90	46,42	60,64	305,11	403,35	25,00	25,00
Обед													
Стр.368	Суп рыбный	200	250	3,04	5,47	5,23	9,58	8,77	12,94	94,36	151,06	X	X
Стр. 403	Плов с мясом кур	120	160	12,28	19,68	14,01	22,79	20,19	24,80	256,71	383,39	X	X
Стр.418	Овощи	50	60/ 3	2,45	2,70	1,19	1,70	6,71	7,72	45,33	54,08	X	X

Стр. 518	Кисель из с/фруктов	180	180	0,36	0,36	0,00	0,00	87,11	87,11	115,51	115,51	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	8,02	16,04	38,0	76,0	X	X
Итого **	X	X	X	19,43	30,81	20,63	34,47	130,80	148,61	549,91	780,04	46,00	49,00
Полдник													
Стр5410	Пирожок с изюмом	75	85	4,16	5,21	3,83	4,10	38,29	44,48	194,51	224,63	X	X
Стр.513	Кофейный напиток на молоке	160	180	3,92	4,48	3,5	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
Стр. 440	Фрукты свежие	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,00	X	X
Итого **	X	X	X	8,71	10,59	7,47	8,3	62,52	75,07	342,89	407,68	29	26
Всего ***													
Всего ***	X	X	X	35,61	51,25	37,77	55,67	239,74	284,32	1197,91	1591,07	X	X
А	1	2	3	4	5	6	7	8					
СРЕДА													
Завтрак													
Стр.429	Каша молочная овсяная	200	250	6,73	8,69	6,57	8,61	21,26	27,05	169,08	218,14	X	X
Стр.437	Чай с молоком	150	160	2,8	2,8	2,5	2,5	9,69	14,68	70,95	89,90	X	X
	Гренка с маслом и твердым сыром	25/5/ 10	35/5/15	1,75/0,0 3/2,4	2,45/0,0 3/3,5	0/4,1/ 3,1	0/ 4,1/ 4,4	12,25/ 0,05/ 0	17,15/ 0,05/ 0	62,25/ 37,44/ 38	87,15/ 37,44/ 57,0	X	X
Итого **	X	X	X	13,71	17,47	16,27	19,61	43,25	58,93	377,72	489,63	31,00	30,00
Обед													
Стр473	Суп картофельный	160	250	1,31	2,03	1,97	3,09	9,97	15,73	64,19	101,03	X	X
Стр.396	Бигос овоще-куриный	120	160	10,33	16,28	11,84	19,11	7,87	9,97	174,7	271,00	X	X
Стр.359	Овощи	50	50	0,55	0,55	0,10	0,10	2,30	2,30	11,50	11,50	X	X

Стр. 439	Компот из яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	8,02	16,04	38	76	X	X
Итого **	X	X	X	17,41	25,94	17,61	26,70	46,72	66,53	406,67	599,58	34,00	36,00
Полдник													
Стр.493,495	Сырники с повидлом	105/10	120/20	18,09/ 0,04	22,57/ 0,08	11,68/ 0	14,84/ 0	26,57/ 6,5	33,19/ 13,00	278,17/ 25,00	349,65/ 50,00	X	X
	Кефир	150	150	4,50	4,50	2,00	2,0	6,00	6,00	60,00	60,00	X	X
Стр. 440	Свежие фрукты	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00	X	X
Итого **	X	X	X	23,44	28,65	13,95	17,34	50,41	73,19	415,01	555,65	35,00	34,00
Всего ***													
Всего ***	X	X	X	54,56	72,06	47,83	63,65	140,38	198,65	1199,40	1644,86	X	X
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
Стр.504	Каша молочная гречневая	180	220	6,20	7,58	6,25	7,31	17,16	21,30	148,35	179,64	X	X
Стр. 513	Чай с лимоном	150/ 5	180/ 6	0/ 0,05	0/ 0,05	0/ 0,01	0/ 0,01	14,97/ 0,15	17,96/ 0,18	56,05/ 1,70	68,22/ 2,04	X	X
	гренка с маслом	25/5	35/5	1,75/ 0,03	2,45/ 0,03	0/ 4,10	0/ 4,10	12,25/ 0,05	17,15/ 0,05	62,25/ 37,44	87,15/ 37,44	X	X
	Зефир	15	30	0,12	0,24	0	0	11,97	23,94	48,90	97,80	X	X
Итого **	X	X	X	8,15	10,35	10,36	11,42	56,55	80,58	354,69	472,29	31,00	30,00
Обед													
Стр. 375	Суп гороховый с гренками	200/ 10	250/ 15	4,02/ 1,14	5,47/ 1,52	3,9/ 0,14	5,79/ 0,18	15,33/ 7,04	21,23/ 9,38	109,91/ 34,65	155,41/ 46,20	X	X

Стр. 478	Котлета мясная куриная	60	100	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56	X	X
Стр. 497	Овощное рагу	125	150	2,25	2,65	3,4	5,17	12,2	14,49	86,41	112,86	X	X
Стр. 516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,02	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого **	X	X	X	16,41	28,27	12,65	16,85	64,77	92,23	435,83	631,68	38,00	40,00
Полдник													
Стр. 489	Сосиска отварная	50	50	5,32	8,06	4,93	10,11	3,15	4,71	69,86	133,00	X	X
Стр. 498	Капуста тушеная	110	110	1,99	2,21	3,56	5,32	10,21	14,84	76,25	99,26	X	X
Стр.514	Какао на молоке	160	180	5,45	6,01	4,7	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,75	2,45	0	0	12,25	17,15	62,25	87,15	X	X
Итого **	X	X	X	16,45	25,26	12,53	17,59	44,30	58,77	354,34	483,03	31,00	30,00
Всего ***	X	X	X	41,01	63,88	35,54	45,86	165,62	231,58	1144,86	1587,00	X	X
ПЯТНИЦА													
Завтрак													
Стр.503	Каша манная молочная	180	220	6,56	8,44	6,56	8,6	21,16	26,90	168,18	216,79	X	X
	Гренка с маслом и сыром	25/5/ 10	35/5/15	1,75/ 0,03/2,4	2,45/ 0,03/3,5	0/4,10/ 3,1	0/4,10/ 4,4	12,25/ 0,05/0	17,15/ 0,05/0	62,25/ 37,44/ 38,0	87,15/ 37,44/ 57,0	X	X
Стр.437	Чай с молоком	150	160	2,8	2,8	2,5	2,5	9,69	14,68	70,95	89,90	X	X
Итого **	X	X	X	11,14	13,72	13,16	15,20	43,15	58,78	338,82	431,28	31,00	28,00
Обед													
Стр.373	Суп с фрикадельками	200/20	250/35	1,46/ 4,54	2,41/ 7,28	1,66/ 4,51	2,50/ 7,27	10,67/ 0,38	17,35/ 0,58	64,08/ 60,12	102,54/ 96,68	X	X

Стр.417	Запеканка печеночно-картофельная	100/10	170/20	11,00	18,92	8,77	15,41	17,20	29,23	194,46	336,12	X	X
Стр.418	Овощи	50	60/3	2,45	2,7	1,19	1,7	6,71	7,72	45,33	54,88	X	X
Стр. 442	Кисель яблочный	120	150	0,09	0,11	0,08	0,10	10,75	13,57	52,93	64,13	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,02	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого **	X	X	X	18,82	24,96	16,24	23,56	49,81	73,33	414,24	598,91	39,00	40,00
Полдник													
Стр. 496	Омлет	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,90	97,80	X	X
Стр. 428	Каша пшеничная вязкая	51	100	1,47	2,87	1,86	3,35	8,42	16,49	56,73	108,41	X	X
Стр.513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,5	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,75	2,45	0	0	12,25	17,15	62,25	87,15	X	X
Итого **	X	X	X	10,35	16,05	9,20	14,88	47,85	69,21	317,66	478,41	30,00	32,00
Всего ***	X	X	X	40,31	54,73	38,60	53,64	140,81	201,32	1070,72	1508,60	X	X
А													
	1	2	3	4	5	6	7	8					
<i>Вторая неделя</i>													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
стр.496	Яйцо отварное	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80	X	X
стр.427	Каша овсяная вязкая	106	132	2,92	3,58	4,48	5,58	13,70	16,84	105,24	130,02	X	X

стр.359	Овощи	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	X	X
Стр 513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0/0,05	0/0,05	0/0,01	0/0,01	14,97/ 0,15	17,96/ 0,18	56/05/ 1,70	68,22/ 2,04	X	X
	Гренка с маслом	25/5	35/5	1,75/ 0,03	2,45/ 0,03	0/ 4,10	0/ 4,10	12,25/ 0,05	17,15/ 0,05	62,25/ 37,44	87,15/ 37,44	X	X
Итого **	X	X	X	13,79	19,55	14,02	18,59	45,68	59,02	366,01	486,18	31,00	31,00
Обед													
стр.372	Суп болгарский	200	250	1,84	2,57	2,69	4,10	9,35	13,99	69,53	103,88	X	X
стр.491	Минтай запеченный	50	125	8,81	16,41	4,18	9,65	17,72	22,30	131,58	237,15	X	X
стр.528	Пшенная каша	51	100	2,0	2,48	2,42	3,18	14,20	17,60	87,04	109,66	X	X
стр.423	Овощи	30	49	0,42	0,68	1,03	1,55	3,69	5,87	23,66	36,86	X	X
стр. 516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	8,02	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого **	X	X	X	15,78	23,43	18,30	27,04	55,29	76,98	442,57	636,01	38,00	40,00
Полдник													
Стр.494	Ленивые вареники со	110	135	18,21	22,52	9,26	11,30	16,45	20,05	220,01	266,02	X	X
Стр. 496	Сметанный соус	10	15	0,43	0,70	2,99	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89	X	X
	Кефир	150	150	4,50	4,50	2,00	2,00	6,00	6,00	60,00	60,00	X	X
	Мармелад	10	20	060	1,00	1,44	2,16	7,20	10,77	43,60	65,40	X	X
Итого **	X	X	X	23,74	28,72	15,69	20,64	34,28	38,78	355,73	448,31	31,00	29,00
Всего ***	X	X	X	53,31	71,70	48,01	66,27	135,25	174,78	1164,31	1570,50	X	X

ВТОРНИК													
Завтрак													
стр.505	Макароны отварные	120	150	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57	X	X
	Сосиска отварная	50	50	5,32	8,06	4,93	10,11	3,15	4,71	69,86	108,76	X	X
	Гренки с маслом	25/5	35/5	1,75/ 0,03	2,45/ 0,03	0/ 4,10	0/ 4,10	12,25/ 0,05	17,15/ 0,05	62,25/ 37,44	87,15/ 37,44	X	X
стр.437	Чай	150	160	2,80	2,80	2,50	2,50	9,69	14,68	70,95	89,90	X	X
Итого **	X	X	X	10,82	12,99	12,55	14,37	43,60	58,40	334,42	419,92	28,00	26,00
Обед													
Стр.469	Борщ свекольный	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01	X	X
стр.394	Гуляш куриный	50	80	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39	X	X
Стр.507	Каша гречневая	100	120	2,00	2,48	2,42	3,18	14,20	17,60	87,04	109,66	X	X
Стр. 359	Овощи	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	X	X
стр. 516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	8,02	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого **	X	X	X	14,67	25,37	10,80	18,58	68,55	100,24	416,26	641,58	35,00	40,00
Полдник													
стр.505	Каша молочная пшеничная	180	220	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43	X	X
стр.514	Какао на молоке	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70	X	X
стр.440	Св. фрукты	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,00	X	X
Итого **	X	X	X	19,46	23,56	24,32	29,75	41,44	52,38	442,75	542,52	37,00	34,00
Всего ***	X	X	X	44,95	61,92	47,67	62,70	153,59	211,02	1193,43	1604,02	X	X

СРЕДА													
Завтрак													
стр.503	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82	X	X
стр.437	Чай с молоком	150	160	2,80	2,80	2,50	2,50	9,69	14,68	70,95	89,90	X	X
стр.437	Гренка с маслом и сыром	25/5/ 10	35/5/15	1,75/ 0,03/2,4	2,45/ 0,03/3,5	0/4,10/ 3,1	0/4,10/ 4,4	12,25/ 0,05/0	17,15/ 0,05/0	62,25/ 37,44/ 38,0	87,15/ 37,44/ 57,0	X	X
	Зефир	15	30	0,12	0,24	0	0	11,97	23,94	48,90	97,80	X	X
Итого **	X	X	X	11,31	13,83	14,06	15,95	58,39	85,16	409,86	546,11	29,00	28,00
Обед													
стр.468	Борщ украинский	180	250	1,68	2,29	2,36	3,45	12,09	75,81	71,18	101,83	X	X
стр.396	Жаркое домашнему	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	207,70	534,60	X	X
Стр.468	Овощи	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20	X	X
стр.516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,02	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого **	X	X	X	16,99	29,08	23,71/ 23,64	38,07/ 37,98	142,45/ 140,60	172,77/ 170,59	599,96/ 594,04	884,66/ 877,60	43/43	45/45
Полдник													
Стр.493	Запеканка творожная со	110	140	16,73	22,10	10,44	13,85	20,40	25,64	239,82	312,26	x	x
Стр.496	Сметанным соусом	10	15	0,43	0,70	2,99	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89	x	x
	Кефир	150	150	4,50	4,50	2,00	2,00	6,00	6,00	60,00	60,00	X	X
стр.440	фрукты свежие	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00	X	X
Итого **	X	X	X	22,47	28,80	15,70	21,53	38,80	54,60	383,78	525,15	28,00	27,00
Всего ***													
Всего ***	X	X	X	50,77	71,71	53,47/ 53,40	75,55/ 75,46	239,64/ 237,79	312,53/ 310,35	1393,60/ 1387,68	1955,92/ 1948,86	X	X

ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
стр.428	Каша овсяная молочная	150	200	5,89	7,85	6,86	9,14	22,28	29,70	172,02	229,35	X	X
Стр.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0/ 0,05	0/ 0,05	0/ 0,01	0/ 0,01	14,97/ 0,15	17,96/ 0,18	56,85/1, 70	68,22/ 2,04	X	X
	Гренка с маслом	25/5	35/5	1,75/ 0,03	2,45/ 0,03	0/ 4,10	0/ 4,10	12,25/ 0,05	17,15/ 0,05	62,25/ 37,44	87,15/ 37,44	X	X
Итог **	X	X	X	7,72	10,38	10,97	13,25	49,7	65,04	330,26	424,20	30,00	28,00
Обед													
Стр.368	Суп рыбный	160	250	1,95	2,99	2,53	3,90	12,66	19,28	81,02	124,06	X	X
Стр.398	Тефтели куриные	80	105	11,10	17,20	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,19	X	X
Стр.507	Каша гречневая рассыпчатая	100	120	3,22	4,48	4,46	4,79	15,85	22,17	116,82	150,32	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	8,02	16,04	38,00	76,00	X	X
стр.439	Компот из яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	X	X
Итог **	X	X	X	16,01	27,87	12,42	17,31	59,00	86,39	406,23	602,47	38,00	39,00
Полдник													
Стр 508	Оладьи с повидлом	70/10	100/2	4,82/ 0,38	6,89/ 0,76	5,38/ 0,49	7,96/ 0,98	31,34/ 7,64	45,07/ 15,28	186,02/ 35,80	269,46/ 71,60	x	x
Стр 513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	x	x
	Мармелад	15	20	0,9	1,20	0	0	11,70	15,60	48,00	64,00	X	X
Итог **	X	X	X	10,3	13,89	9,62	13,44	57,73	84,41	347,82	498,66	32,00	33,00
Всего ***	X	X	X	34,03	52,14	33,1	44,00	166,43	235,84	1084,31	1525,33	X	X

ПЯТНИЦА													
Завтрак													
стр.429	Каша молочная рисовая	180	220	4,76	5,99	4,97	6,60	20,46	25,22	144,79	183,29	X	X
	Гренка с сл.маслом и тв.сыром	25/5/10	35/5/15	1,75/0,03/2,40	2,45/0,03/3,50	0/4,10/3,10	0/4,10/4,40	12,25/0,05/0	17,15/0,05/0	62,25/37,44/38,0	87,15/37,44/57,0	X	X
	Чай с молоком	150	160	2,80	2,80	2,50	2,50	9,69	14,68	70,95	89,90	X	X
Итого **	X	X	X	11,74	14,77	14,67	17,60	42,45	57,10	353,43	454,78	31,00	25,00
Обед													
стр.472	Суп с галушками	160	250	1,26/0,69	2,00/0,99	2,23/0,30	3,50/0,40	9,48/3,18	14,5/4,78	63,61/17,41	98,47/25,59	X	X
стр.402	Оладьи куриные	70	105	10,05	15,99	13,49	21,19	5,64	8,14	183,89	268,89	X	X
стр.499	Капуста тушеная с картофелем	125	150	3,20/3,20	3,77/3,77	9,29/9,22	11,08/10,99	21,81/19,96	25,19/23,01	182,88/176,96	214,84/207,78	X	X
стр.518	Кисель из сухофруктов	180	180	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,2	0,4	8,02	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого **	X	X	X	13,67	22,22	14,63	23,36	61,27	85,13	418,63	830,85	37,00	47,00
Полдник													
стр.412	Ватрушка	90	110	12,30	16,15	9,18	13,78	39,71	48,09	281,52	371,41	X	X
	Сок фруктовый	100	140	0,60	0,84	0	0	13,78	19,30	59,00	82,60	X	X
Итого **	X	X	X	13,18	17,39	9,46	14,18	60,77	77,79	372,02	499,01	32,00	28,00
Всего ***	X	X	X	38,59	54,38	38,76	55,14	164,49	220,02	1144,08	1784,64	X	X