

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ЦРР
детский сад № 9 «Родничок»



Л.А. Усс
04 мая 2026г

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МБДОУ ЦРР детский сад № 9 «Родничок»

возрастная категория

от 1 года до 3 лет

от 3 года до 7 лет

г. Ессентуки

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ ре- ц- еп- т у- ры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
НЕДЕЛЯ - 1 ДЕНЬ - 1												
завтрак	Макароны отварные с маслом	120/4	150/5	4,413	5,516	3,612	4,515	9,156	11,445	134,76	168,45	219
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	416
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,58	2,38	0,20	0,30	9,66	14,50	47,30	70,00	
	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,26	0,07	0,14	33,05	66,1	6
	Итого за завтрак			9,18	11,65	10,16	18,9	31,85	41,91	304,11	411,55	
2-й	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	
обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	200	1,70	2,19	3,16	3,56	9,56	10,94	60,12	95,40	65
	Биточки рубленые из птицы	60	80	8,45	11,35	8,88	12,13	5,30	7,23	135,0	183	323
	Каша гречневая вязкая	100/5	120/5	3,093	3,703	7,163	7,681	13,746	16,482	130,0	149,0	331
	Компот из сухих фруктов (яблоко)	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,826	24,991	84,75	101,70	394
	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	1,58	1,975	0,20	0,25	9,66	12,08	47,30	59,12	
	Хлеб Дарницкий	40	50	2,64	3,3	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00	
	Итого за обед			17,83	22,95	19,90	24,24	72,45	88,42	526,77	675,22	
полдник	Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	3,88	1,33	1,33	1,47	1,47	141	141	449
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,30	14,31	77,0	89,0	413
	итого за полдник			6,53	6,55	3,66	3,67	12,77	15,78	218	230	
ужин	Яйцо отварное	1шт	1 шт	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	227
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31,0	47,0	7
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,0	41,0	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,3	47,3	
	Итого за ужин			7,21	7,50	6,70	7,64	20,12	24,76	170,10	198,10	
Итого за день				41,25	49,15	40,42	54,45	147,29	180,97	1261,68	1557,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ ре- ц- епт уры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
НЕДЕЛЯ - 1 ДЕНЬ - 2												
завтрак	каша вязкая, пшенная	130	160	3,47	4,27	3,95	4,86	23,82	29,32	144,63	178,0	182
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,58	2,38	0,20	0,30	9,66	14,50	47,30	70,00	
	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,26	0,07	0,14	33,05	66,1	6
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	410
	Итого за завтрак			5,13	6,79	7,79	12,44	40,54	53,95	252,98	354,1	
2-й завтрак – яблоко		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	
обед	Щи из свежей капусты и картофеля	150	200	1,02	1,54	3,11	4,15	5,99	7,98	55,97	74,62	73
	Котлеты из говядины	60	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139,0	183,0	323
	Рис отварной	110	130	2,80	3,30	3,72	4,40	28,20	33,33	160,37	189,53	332
	Компот из яблок	150	180	0,06	0,72	-	-	21,6	25,92	82,35	98,82	390
	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	1,58	1,975	0,20	0,25	9,66	12,08	47,30	59,12	
	Хлеб Дарницкий	40	50	2,64	3,3	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00	
	Итого за обед			17,42	23,32	10,86	18,64	88,45	108,57	554,59	692,09	
полдник	Вафли	1 шт	1шт	0,85	0,85	7,55	7,55	16,18	16,18	134,75	134,75	
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76	418
	итого за полдник			1,6	1,75	7,55	7,55	31,33	34,36	198,75	210,75	
ужин	Запеканка из творога с морковью с соусом № 369	50/15	100/30	5,95	11,90	9,26	18,58	36,50	73,01	253,25	206,50	252
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	12,76	70,0	84,0	414
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,3	47,3	
	Итого за ужин			9,87	9,87	13,69	21,19	56,79	95,43	370,55	333,30	
Итого за день				32,82	42,13	40,29	60,22	226,91	302,41	1420,87	1634,247	

Пр ие	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ ре- ц
----------	--------------------	--------------	------------------	--	--	--	--	--	----------------------------	--	---------------

												епт уры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
НЕДЕЛЯ - 1												
ДЕНЬ - 3												
завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	200	3,90	5,206	3,809	5,078	12,315	16,42	99,15	132,2	101
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,58	2,38	0,20	0,30	9,66	14,50	47,30	70,00	
	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,26	0,07	0,14	33,05	66,1	6
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,30	14,31	77,0	89,0	413
	Итого за завтрак											
2-й	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	
обед	Суп картофельный с макаронными издел.	150	200	1,70	2,27	1,76	2,35	12,94	17,25	74,09	98,78	88
	Голубцы ленивые	120/15	160/30	10,14	14,27	9,31	13,10	20,71	29,15	206,35	290,44	315
	Кисель из повидла	150	180	0,07	0,08	-	-	16,70	20,03	67,05	80,46	401
	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	1,58	1,975	0,20	0,25	9,66	12,08	47,30	59,12	
	Хлеб Дарницкий	40	50	2,64	3,3	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00	
	Итого за обед			16,13	21,71	11,75	16,06	73,37	91,49	464,39	605,93	
полдник	Ватрушка	70	70	10,4	10,4	5,48	5,48	29,18	29,18	202	202	441/436
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	51,0	79,0	417
	ИТОГО за полдник			10,91	11,01	5,69	5,73	43,41	47,85	253	281	
ужин	Картофель тушеный в соусе №372	80/20	120/30	2,14	3,22	5,93	9,36	15,53	23,29	124,0	190,	144
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,3	47,3	
	Итого за ужин			3,76	4,86	6,14	9,58	32,18	42,94	199,30	277,30	
Итого за день				39,47	48,42	33,55	47,05	192,41	237,75	1215,89	1564,23	

При ем	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ ре ц еп т
-----------	--------------------	--------------	------------------	----------------------------	-------------------------

												уры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
НЕДЕЛЯ - 1 ДЕНЬ - 4												
завтрак	Омлет натуральный	60	80	5,75	7,52	11,04	13,46	1,10	1,51	127,0	157,0	229
	Горошек консервированный	20	40	0,620	1,24	0,040	0,080	1,300	2,600	8,000	16,000	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,58	2,38	0,20	0,30	9,66	14,50	47,30	70,00	
	Сыр «Российский»	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43	-	-	36,0	54,0	7
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	416
	Итого за завтрак			12,29	16,51	12,58	16,84	26,45	35,44	268,0	358,48	
2-й	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	
обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	200	2,12	2,83	3,06	4,08	8,72	11,62	70,95	94,60	69
	Биточки рыбные	60	80	8,96	12,06	3,57	4,76	6,21	7,80	93,08	116,21	271
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,85	4,80	16,36	20,44	109,80	137,25	339
	Компот из яблок	150	180	0,06	0,72	-	-	21,6	25,92	82,35	98,82	390
	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	1,58	1,975	0,20	0,25	9,66	12,08	47,30	59,12	
	Хлеб Дарницкий	40	50	2,64	3,3	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00	
	Итого за обед			17,81	23,99	11,16	14,49	75,91	94,56	473,08	593,0	
полдник	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,30	47,30	180
	Повидло	20	20	0,08	0,08	0	0	14,64	14,64	50,0	50,0	
	Молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	87,00	104,40	419
	Итого за полдник			5,86	6,70	3,95	4,70	31,29	32,76	184,30	201,70	
ужин	Каша жидкая рисовая с маслом	110	130	1,33	1,73	2,43	3,16	20,66	21,82	94,38	121,88	199
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,3	47,3	
	Итого за ужин			2,95	3,37	2,64	3,38	37,31	41,47	169,68	209,18	
Итого за день				39,31	50,97	30,73	39,81	180,76	214,03	1139,06	1406,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ре- ц- епт уры
			Б	Ж	У		

		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
НЕДЕЛЯ - 1												
ДЕНЬ - 5												
завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	200	4,33	5,78	4,60	6,14	13,73	18,30	113,28	151,04	101
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,58	2,38	0,20	0,30	9,66	14,50	47,30	70,00	
	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,26	0,07	0,14	33,05	66,1	6
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	410
	Итого за завтрак			5,99	8,30	8,44	14,53	30,45	42,93	221,63	327,14	
2-й	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	
обед	Суп-лапша домашняя	150	20	1,33	1,77	3,04	4,05	7,15	9,54	61,35	81,80	94
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	230	8,66	11,51	5,55	7,37	16,49	21,29	151,0	198,0	319
	Компот из сушеных фруктов (груша)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	394
	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	1,58	1,975	0,20	0,25	9,66	12,08	47,30	59,12	
	Хлеб Дарницкий	40	50	2,64	3,3	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00	
	Итого за обед			14,54	18,995	9,29	12,29	67,49	84,60	414,00	527,62	
полдник	Печенье	1 шт	2 шт	6,15	12,30	0,17	0,34	1,30	2,60	43,6	87,2	
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,0	41,0	412
	итого за полдник			6,22	12,42	0,18	0,36	8,40	12,8	72,60	128,20	
ужин	Пудинг из творога с рисом с соусом № 369	50/15	100/30	10,49	28,74	12,16	24,36	32,05	64,10	279,25	559,50	249/369
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	12,76	70,0	84,0	414
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,3	47,3	
	Итого за ужин			14,41	33,17	16,59	26,97	52,34	86,52	396,55	690,80	
Итого за день				41,56	73,29	34,90	54,55	168,48	236,65	1148,78	1717,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

ДЕНЬ - 7												
завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	150	200	4,34	5,80	4,11	5,48	13,93	18,57	110,10	146,80	101
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,58	2,38	0,20	0,30	9,66	14,50	47,30	70,00	
	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,26	0,07	0,14	33,05	66,1	6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	12,76	70,0	84,0	414
	Итого за завтрак			8,30	11,11	9,94	15,45	34,29	45,97	260,45	366,90	
2-й	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	
обед	Суп картофельный с клецками	150	200	1,28	1,68	2,02	2,69	7,28	9,71	52,35	69,80	91
	Биточки рубленые из мяса	60	80	9,32	12,44	9,07	9,24	9,64	12,56	139,0	183,0	323
	Капуста тушенная	100	150	2,48	3,10	3,89	4,86	11,31	14,14	90,12	112,65	143
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	394
	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	1,58	1,975	0,20	0,25	9,66	12,08	47,30	59,12	
	Хлеб Дарницкий	40	50	2,64	3,3	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00	
	Итого за обед			17,64	22,94	15,68	17,66	72,08	90,18	483,12	613,27	
полдник	Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	3,88	1,33	1,33	1,47	1,47	141,0	141,0	449
	Молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	87,00	104,40	419
	Итого за полдник			8,08	8,92	5,08	5,83	8,52	9,93	228	245,4	
ужин	Яйцо отварное	1 шт	1 шт	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	227
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31,0	47,0	7
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,0	41,0	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,3	47,3	
	Итого за ужин			7,21	7,50	6,70	7,64	20,12	24,76	170,10	198,10	
Итого за день				41,63	50,87	37,8	46,98	144,81	180,64	1185,67	1467,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ ре- сеп- т уры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
НЕДЕЛЯ - 2 ДЕНЬ - 8												

завтрак	Каша вязкая с «Геркулесом»	130	160	3,71	4,56	4,80	5,91	21,70	26,67	144,62	178	182
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,58	2,38	0,20	0,30	9,66	14,50	47,30	70,00	
	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,26	0,07	0,14	33,05	66,1	6
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	410
	Итого за завтрак			5,37	7,08	8,64	13,49	38,42	51,37	250,07	354,10	
2-й	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	
обед	Рассольник «Ленинградский»	150	200	1,45	1,82	3,28	4,38	10,56	14,08	76,68	102,24	82
	Запеканка картофельная с мясом	135	190	10,14	14,27	9,31	13,10	20,71	29,15	206,37	290,44	308
	Компот из яблок	150	180	0,06	0,72	-	-	21,6	25,92	82,35	98,82	390
	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	1,58	1,975	0,20	0,25	9,66	12,08	47,30	59,12	
	Хлеб Дарницкий	40	50	2,64	3,3	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00	
	Итого за обед			15,87	22,13	13,27	18,33	75,89	97,93	482,30	637,62	
полдник	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,30	47,30	180
	Повидло	20	20	0,08	0,08	0	0	14,64	14,64	50,0	50,0	
	Молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	87,00	104,40	419
	итого за полдник			5,86	6,70	3,95	4,70	31,35	32,76	184,30	201,70	
ужин	Лапшевник с творогом	100	130	8,58	11,15	7,52	9,47	20,13	26,17	182,58	237,35	226
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,0	41,0	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,3	47,3	
	Итого за ужин			10,23	12,85	7,73	9,69	36,89	46,03	258,88	325,65	
Итого за день				37,83	49,26	33,59	46,21	192,65	238,19	1218,25	1648,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ ре- цеп- туры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
НЕДЕЛЯ - 2 ДЕНЬ - 9												
завт рак	Омлет натуральный	60	80	5,75	7,52	11,04	13,46	1,10	1,51	127,0	157,0	229
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,38	0,20	0,30	9,66	14,50	47,30	70,00	

	йодированный											
	Сыр «Российский»	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43	-	-	36,0	54,0	7
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	12,76	70,0	84,0	414
	Итого за завтрак			11,99	16,23	16,16	20,60	21,39	28,77	280,30	365,00	
2-й	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	
обед	Борщ вегетарианский	150	200	1,70	2,19	3,16	4,76	9,56	11,47	60,12	95,40	65
	Котлеты рыбные, запечённые	60	80	8,96	12,06	3,57	4,75	6,21	7,80	93,08	116,21	271
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,85	4,80	16,36	20,44	109,80	137,25	339
	Компот из сухих фруктов (яблоко)	150	180	0,33	0,396	0,015	0,018	20,826	24,991	84,75	101,70	394
	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	1,58	1,975	0,20	0,25	9,66	12,08	47,30	59,12	
	Хлеб Дарницкий	40	50	2,64	3,3	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00	
	Итого за обед			17,66	23,02	11,28	15,18	75,98	93,48	464,65	579,28	
полдник	Печенье	1 шт	2 шт	6,15	12,30	0,17	0,34	1,30	2,60	43,6	87,2	
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61,0	79,0	417
	итого за полдник			6,66	12,91	0,38	0,59	15,53	21,27	104,60	166,20	
ужин	Суп молочный с манной крупой	150	200	3,90	5,206	3,809	5,078	12,315	16,42	99,15	132,2	101
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,3	47,3	
	Итого за ужин			5,52	6,846	4,019	5,298	28,97	36,07	174,45	219,5	
Итого за день				42,14	59,41	32,24	42,07	151,67	189,39	1068,0	1373,98	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
НЕДЕЛЯ - 2 ДЕНЬ - 10												
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,20	5,60	6,11	8,07	14,52	19,36	115,80	154,40	100
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,58	2,38	0,20	0,30	9,66	14,50	47,30	70,00	
	Масло сливочное	5	10	0,04	0,08	3,63	7,26	0,07	0,14	33,05	66,1	6

	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	410
	Итого за завтрак			5,86	8,12	9,95	15,65	31,24	43,99	224,15	327,50	
2-й завтрак – яблоко		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	
обед												
	Суп картофельный с горохом	150	200	3,54	4,72	3,32	4,42	13,29	17,72	95,10	126,80	87
	Фрикадельки из птицы	60	80	11,08	14,85	1,20	1,60	5,85	7,70	79,0	105,0	325
	Икра свекольная	120	150	0,96	1,20	7,17	8,96	8,19	10,24	102,4	128,0	55
	Кисель из повидла	150	180	0,07	0,08	-	-	16,70	20,03	67,05	80,46	401
	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	1,58	1,975	0,20	0,25	9,66	12,08	47,30	59,12	
	Хлеб Дарницкий	40	50	2,64	3,3	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00	
	Итого за обед			19,87	26,17	12,37	15,80	67,05	94,47	460,45	586,38	
полдник	Булочка ванильная	50	50	3,88	3,88	2,36	2,36	26,15	26,15	141,0	141,0	450
	Сок фруктовый	150	180	1,25	1,25	0,25	0,25	25,26	25,26	115,0	115,0	
	итого за полдник			5,13	5,38	2,61	2,66	51,41	56,47	256,0	279,0	
ужин	Рагу из овощей	100	150	1,85	2,78	4,12	6,18	14,77	22,15	123,55	185,33	143
	Компот из яблок	150	180	0,06	0,72	-	-	21,6	25,92	82,35	98,82	390
	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	47,3	47,3	
	Итого за ужин			3,49	4,98	4,32	6,38	46,03	57,73	253,20	331,45	
Итого за день				34,75	45,05	29,65	40,89	205,53	262,46	1237,80	1568,33	
Средние значение за период				38,86	53,29	34,67	48,09	178,77	226,41	1204,02	1551,96	