УТВЕРЖДЕНО
приказом ДОУ №14
от 30.12.2020 № 254
Н.Е.Дубовых

МЕНЮ

для детей от 2-х до 3-х лет
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №14 г.Липецка
(с 12-ти часовым пребыванием)
на 2021 год
стоимостью – 112 рублей в день

	I ДЕНЬ							
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С**	**рецептуры**
1	Печенье со сливочным маслом	30\4	2.25	3.03	29.85	125.1	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	100\4\4	2.81	3.05	23.44	131.48	0.49	165
3	Яйцо	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0	213
4	Чай с вареньем	150\10	0.045	0.015	6.99	28	0.015	392
	ИТОГО		**7.645**	**8.395**	**60.42**	**316.08**	**0.505**	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	50	0.705	2.54	4.32	43	7.48	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	150/15/1	4.95	3.45	28.08	135.18	3.49	81/115
3	Шницель мясной с маслом	60/3	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		**20.135**	**16.715**	**92.6**	**570.57**	**23.47**	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка 4%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
2	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161		467
	ИТОГО		**7.43**	**7.06**	**32.28**	**221.8**	**0.36**	
	У Ж И Н							
1	Голубцы ленивые	160	14.147	9.093	20.053	218.667	10.72	298
2	Соус сметанный	50	0.881	2.498	3.512	40.05	0.669	355
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		**18.708**	**14.171**	**44.295**	**381.317**	**12.399**	
	Всего за день	**1650**	**54.82**	**46.341**	**247.78**	**1566.567**	**40.334**	

2 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С**	**рецептуры**
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3	Зефир	25	0.25	0	20.38	77.5	0	
4	Чай с молоком	150	2.655	2.33	11.31	77	1.19	394
	ИТОГО		**11.8**	**10.265**	**46.55**	**419.595**	**1.26**	
	2-й завтрак - Банан	120	1.08	0.36	15.12	68.4	7.2	368
	О Б Е Д							
1	икра кабачковая промышленного производства	50	0.6	3.5	3.7	48.5	2	
2	Суп - лапша домашняя на с зеленью	150/1	1.32	3.05	7.16	61.35	0.3	118/86
3	Котлета рубленная из птицы	60	9.43	9.68	10	163.97	0.5	305
4	Рис отварной	100	2.434	3.583	24.456	139.8	0	315
5	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
6	Компот из апельсинов	150	0.33	0.075	25.5	103.95	9.675	374
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		**17.494**	**22.438**	**90.926**	**631.96**	**13.665**	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
	ИТОГО		**3.48**	**3**	**5.04**	**60.8**	**0.36**	
	У Ж И Н							
1	Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.84	82.99	1.83	258
2	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	13.25	45
3	Кисель плодово-ягодный	150	0.06	0	12.75	49	0	648 сб 2004г. Ред. Лапшиной
4	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		**11.74**	**9.42**	**36.38**	**276.19**	**15.09**	
	Всего за день	**1577**	**45.59**	**45.483**	**194.02**	**1456.95**	**37.575**	

3 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С**	**рецептуры**
1	Каша пшенная с маслом и сахаром	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
2	пряник	60	3.96	3.36	44.16	212.4	0	
3	Чай с сахаром	150\7	0.045	0.015	6.99	28.005	0.015	392
	ИТОГО		**8.28**	**4.59**	**51.78**	**369.6**	**0.015**	
	2-й завтрак - Яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с сыром	50	2.35	4.75	3.57	66.4	4.1	31
2	Щи из свежей капусты со сметаной и с зеленью	150/5/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	67
3	Жаркое по домашнему	40\100	9.72	2.49	8.64	95.76	3.39	276
5	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		**16.04**	**10.74**	**51.32**	**363.35**	**19.87**	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2.5%, сухарик детский	150/20	3.24	2.8	4.7	56.75	0.34	401
	ИТОГО		**3.24**	**2.8**	**4.7**	**56.75**	**0.34**	
	У Ж И Н							
1	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	81.9	6.95	40
2	Запеканка из творога	75	13.16	9.03	12.86	185.25	0.18	237
3	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
4	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2	397
	ИТОГО		**17.28**	**14.005**	**32.45**	**324.995**	**1.54**	
	Всего за день	**1555**	**45.19**	**32.485**	**148.87**	**1153.42**	**30.565**	

4 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С, мг**	**рецептуры**
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Омлет натуральный с маслом	80/3	7.056	13.58	1.35	156.3	0.012	223/215
3	Чай с сахаром и лимоном	150\7\3.5	0.105	0.015	8.55	34.16	2.35	393
	ИТОГО		**11.781**	**20.315**	**24.13**	**326.36**	**2.432**	
	2-й завтрак - Апельсин или мандарин	120	0.18	0.82	7.49	24.83	35.44	368
	О Б Е Д							
1	Икра свекольная	50	1.175	2.3	6.165	50.05	3.36	54
2	Суп с клецками и зеленью	150/10/1	1.23	1.86	7.55	51.9	3.45	85
3	Запеканка картофельная с печенью	120	8.92	6.59	20.42	177	14	291
4	Соус сметанный	50	0.88	2.5	3.5	40	0.67	355
5	Сок грушевый	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		**15.905**	**13.7**	**71.925**	**472.89**	**25.08**	
	П О Л Д Н И К							
1	Простокваша 3.2%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
2	Сушки	30	3.3	0.4	21.9	99	0	
	ИТОГО		**6.78**	**3.4**	**26.94**	**159.8**	**0.36**	
	У Ж И Н							
1	Тефтели рыбные в соусе	75/30	10.53	2.44	9.58	102.78	1.66	260/355
2	Картофель отварной с маслом	75/3	1.43	2.16	11.5	71.18	10.5	318
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Батон	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		**15.64**	**7.18**	**41.81**	**296.56**	**13.17**	
	Всего за день	**1540**	**50.286**	**45.415**	**172.3**	**1280.44**	**76.482**	

5 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С**	**рецептуры**
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\4\10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша рисовая с маслом и сахаром	158	4.275	1.215	0.63	129.2		168
3	Чай с молоком	150	2.655	2.33	11.31	77	1.19	394
	ИТОГО		**11.55**	**10.265**	**26.17**	**342.1**	**1.26**	
	2-й завтрак - Сок абрикосовый	150	0.75	0	15.15	64	3	399
	О Б Е Д							
1	Салат из квашеной капусты	25	0.4	2.5	0.9	27.65	13.737	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Котлета мясная с маслом	80\5	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из кураги	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		**16.51**	**17.225**	**72.29**	**503.96**	**33.907**	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2.5%	150	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
	ИТОГО		**4.35**	**3.75**	**6.32**	**75.96**	**0.45**	
	У Ж И Н							
1	Салат из моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.3	4.8	41
2	Пудинг из творога с яблоками	75	10.2	8	10.07	156.75	0.99	240
3	Джем	30	0.1	0	13.6	53	0	
4	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.99	1.2	397
	ИТОГО		**13.45**	**10.715**	**36.63**	**298.74**	**2.19**	
	Всего за день	**1582**	**46.61**	**41.955**	**156.56**	**1284.76**	**40.807**	

6 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С**	**рецептуры**
1	Печенье со сливочным маслом	30\4	2.25	3.03	29.85	125.1		10
2	Макароны отварные с маслом	100/4	3.66	2.81	17.58	110.32		205
3	Чай с лимоном и сахаром	150\3.5\7	0.105	0.015	8.55	34.16	2.35	393
	ИТОГО		**6.015**	**5.855**	**55.98**	**269.58**	**2.35**	
	2-й завтрак - Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	64	3	399
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	50	0.705	2.54	4.32	43	7.48	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5.16	5.04	8.6	100.35	5.46	87
3	Шницель мясной с маслом	80\5	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		**20.535**	**19.41**	**72.94**	**542.49**	**28.82**	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка 4%	150	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
2	Булочка веснушка	50	3.95	4.06	27.24	161		473
	ИТОГО		**8.3**	**7.81**	**33.56**	**236.96**	**0.45**	
	У Ж И Н							
1	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	81.9	6.95	40
2	Пудинг из творога с рисом	75	11.04	7.45	14.2	168	0.14	236
3	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2	397
4	Мармелад	20	0.02	0	15.88	64.2	0.4	
	ИТОГО		**15.07**	**15.385**	**50.91**	**403.095**	**8.69**	
	Всего за день	**1588**	**50.67**	**48.46**	**228.54**	**1516.13**	**43.31**	

7 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С**	**рецептуры**
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7	4.5	6.26	13.25	126.63	0.07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	3.4	0.33	0.11	108.13	0	168
3	Чай с сахаром	150\7	0.045	0.015	6.99	28.005	0.015	392
	ИТОГО		**7.945**	**6.605**	**20.35**	**262.765**	**0.085**	
	2-й завтрак - Банан	100	0.9	0.3	12.6	57	6	368
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.84	2.09	4.1	38.55	4.9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью	150/2/1	1.19	3.08	9.96	73.81	4.53	76
3	Суфле куриное	55	8.23	8.6	1.53	116.6	0.015	310
4	Рагу овощное	120	2.256	4.88	11.41	98.64	8.136	342
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		**15.646**	**19.115**	**63.93**	**489.49**	**17.881**	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	150	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
	ИТОГО		**4.35**	**3.75**	**6.32**	**75.96**	**0.45**	
	У Ж И Н							
1	Рыба, запеченая в омлете	60	10.63	2.772	1.752	73.988	0.618	249
2	Картофель отварной с маслом	75/3	1.43	2.16	11.5	71.17	10.5	318
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		**15.74**	**7.512**	**33.982**	**267.758**	**12.128**	
	Всего за день	**1478**	**44.581**	**37.282**	**137.18**	**1153.0**	**36.544**	

8 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С**	**рецептуры**
1	печенье	35	0.96	0.84	24.03	102.6	0.51	
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	158	4.02	2.22	0.33	110.79	0	168
3	Чай с молоком	150	2.655	2.33	11.31	77	1.19	394
	ИТОГО		**7.635**	**5.39**	**35.67**	**290.39**	**1.7**	
	2-й завтрак - Яблоко	120	0.42	0.42	10.34	46.46	10.5	368
	О Б Е Д							
1	Винегрет овощной	50	0.68	3.08	3.85	45.8	6.625	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/2/1	1.04	2.93	7.5	73.081	8.55	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/50	10.09	8.81	2.326	132.45	0.0085	278
4	макароны отварные	75	2.74	2.1	13.19	82.74		205
5	Сок персиковый	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		**18.25**	**17.37**	**61.156**	**488.011**	**18.7835**	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2.5%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
	ИТОГО		**3.48**	**3**	**5.04**	**60.8**	**0.36**	
	У Ж И Н							
1	Салат из моркови с сахаром	100	1.25	0.1	11.61	52.3	4.8	41
2	Сырники из творога	75	14.01	9.5	8.55	175.5	0.18	231
3	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
4	Кисель плодово-ягодный	150	0.06	0	12.75	49	0	648 сб 2004г. Ред Липшиной
	ИТОГО		**16.29**	**11.86**	**39.54**	**327.55**	**0.34**	
	Всего за день	**1575**	**46.075**	**38.04**	**151.75**	**1213.21**	**31.684**	

9 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С, мг**	**рецептуры**
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7	4.5	6.26	13.25	126.63	0.07	3
2	Омлет натуральный с маслом	60/3	5.29	10.19	1.01	117.23	0.09	215
3	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2	397
	ИТОГО		**12.94**	**19.165**	**27.22**	**332.855**	**1.36**	
	2-й звтрак - Апельсин или Мандарин	100	0.15	0.69	6.24	33	46.2	368
	О Б Е Д							
1	Сельдь с луком и маслом растительным	35\10\2	10.2	4.36	4	74.4	0.2	8
2	Борщ со сметаной и зеленью	150/2/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	60\30	4.42	5.78	7.55	99.85	0.94	287/348
4	Пюре картофельное	120	2.45	4.2	16.36	109.8	14.53	321
5	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	14.24	61	33	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		**21.61**	**18**	**66.72**	**487.81**	**53.95**	
	П О Л Д Н И К							
1	Простокваша 3.2%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
2	Пирожки печеные	50	9.2	4.75	30.17	202	0.05	453\454
	ИТОГО		**12.68**	**7.75**	**35.21**	**262.8**	**0.41**	
	У Ж И Н							
1	Пудинг рыбный запеченный	55	6.87	3.05	4.14	71.5	0.34	269
2	Капуста тушеная	100	2.07	3.24	9.43	75.1	7.16	336
3	Чай с вареньем	150\10	0.045	0.015	6.99	28.005	0.015	392
4	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		**10.335**	**6.885**	**30.66**	**227.205**	**7.525**	
	Всего за день	**1488**	**57.715**	**52.49**	**166.05**	**1343.67**	**109.45**	

10 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С**	**рецептуры**
1	Батон с маслом и сыром	30/4/7	4.5	6.26	13.25	126.63	0.07	3
2	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	3.4	0.33	0.11	108.13	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1	395
	ИТОГО		**10.23**	**8.59**	**23.99**	**304.76**	**1.07**	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
	О Б Е Д							
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0.985	2.62	4.89	47.1	7.83	25
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2.16	2.28	13.72	83.8	6.6	82
3	Плов из говядины	40\100	8.1	8.15	17.1	175.5	0.38	443 сб.2004 ред.Лапшиной
5	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		**14.375**	**13.515**	**72.64**	**468.29**	**15.11**	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
	ИТОГО		**3.48**	**3**	**5.04**	**60.8**	**0.36**	
	У Ж И Н							
1	Оладьи из творога	100	13.98	9.71	22.42	233	0.3	239
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кисель из кураги	150	0.675	0.045	21.43	88.8	0.36	380
	ИТОГО		**15.625**	**12.015**	**50.48**	**372.55**	**0.82**	
	Всего за день	**1559**	**44.6**	**37.1**	**170.3**	**1283.2**	**21.0**	
среднее значение за весь период			***49***	***44***	***177***	***1325***	***36.65***	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	**белки**	**углеводы**	**ККАЛ**		**С**
44	49	177	1325		46.8
		ж	б	у	ккал
норма		56	59	215	1560
отклонения		10%			

44	49	176	1320	есть
51	53	194	1404	надо

	I ДЕНЬ							
	Наименование блюд	**ВЫХОД**	**пищевая ценность**			**энерг. ценность**	**Витамин**	**№**
	З А В Т Р А К	**в граммах**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ККАЛ**	**С**	**рецептуры**
1	Печенье со сливочным маслом	40\4	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	108	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48	165
3	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
4	Чай с сахаром	150\8	0,045	0,015	6,99	28	0,015	392
	ИТОГО		**10,155**	**10,695**	**60,56**	**347,58**	**0,495**	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
	О Б Е Д							
1	свекла отварная кусочком	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	150/15/1	4,95	3,45	28,08	135,18	3,49	81/115
3	Котлета мясная с маслом	75/3	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3,5	13,6	91,5	12	321
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**22,52**	**18,185**	**94**	**657,92**	**27,52**	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка веснушка	50	3,95	4,06	27,24	161		473
	ИТОГО		**8,3**	**7,81**	**33,56**	**236,96**	**0,45**	
	У Ж И Н							
1	Голубцы ленивые	160	14	5	10,06	218,66	10,72	298
2	Соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		**18,98**	**11,28**	**33,09**	**421,36**	**12,93**	
	Всего за день	**1734**	**61,22**	**47,97**	**237,59**	**1726,82**	**48,595**	