

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад №275»
(МАДОУ «Детский сад №275»)



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующий

МАДОУ «Детский сад №275»

Е.В. Литуева

Приказ от 01.09.2025 № 175/1-осн.

05-Организация питания

Дело № 05-03

**Меню приготавливаемых блюд
МАДОУ «Детский сад №275»
для воспитанников с пищевой аллергией
(возрастная категория с 1,5-3 года; с 3-7 лет)**

Начато: 01.09.2025

Окончено: _____

Хранить: 1 год п.2057 пр. 1030

Фонд № _____
Опись № _____
Дело № _____

Понедельник, 1 неделя
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша гречневая вязкая (на воде)	150	200	6,31	7,56	7,00	8,06	23,58	28,58	182,54	217,08	185/5
	Батон нарезной	24	30	1,53	1,92	3,48	4,36	10,33	12,92	78,78	98,48	1/4
	Кофейный напиток	180	180	4,04	4,67	4,21	4,86	12,94	14,14	105,81	118,98	395/4
	Плоды и ягоды свежие	95	100	0,38	0,40	0,00	0,00	9,31	9,80	38,76	40,80	
	Итого за завтрак	449	510	12	15	15	17	47	65	406	475	
Обед	Кукуруза консервированная	30	50	0,66	1,10	0,12	0,20	3,36	5,60	17,16	28,60	12/4
	Щи из квашеной капусты (на овощном бульоне)	150	180	3,47	3,64	7,04	7,46	10,90	11,95	120,74	129,48	70/4
	Гуляш из отварного мяса	50	70	11,07	15,14	6,41	8,42	6,64	9,75	128,48	176,32	277/4
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,32	4,86	1,84	2,13	18,64	27,33	104,38	147,91	205/4
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,44	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	40	50	2,44	3,05	0,48	0,60	15,96	19,95	77,92	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,15	0,19	0,00	0,00	6,00	6	24,58	24,75	/0
	Итого за обед	540	680	22	30	16	19	66	90	497	650	
Полдник	Сухарики в сахарном сиропе	50	70	1,35	1,35	0,52	0,52	12,30	14,34	59,33	67,47	1/0
	Чай с сахаром	150	180	4,35	5,22	9,07	10,89	15,51	18,61	161,09	193,31	400/4
Итого за полдник		200	250	6	7	10	11	28	33	220	261	
Ужин	Макароны отварные	180	200	9,71	10,01	13,13	15,79	7,59	8,12	187,39	214,64	216/4
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,80	0,48	0,60	29,52	36,90	134,56	168,20	114п/2
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,34	13,22	45,33	52,88	282/5
Итого за ужин		400	450	13	14	14	16	48	58	367	436	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1589	1890	53	64	54	664	193	247	1490	1822	

Вторник, 1 неделя
День 2

[illegible]

Среда, 1 неделя
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша манная (на воде)	150	200	4,82	5,92	8,60	9,61	19,25	25,20	211,01	167,29	194/5
	Батон нарезной	24	30	1,53	1,92	4,06	5,08	10,35	12,93	84,05	105,07	1/4
	Кофейный напиток	180	180	3,75	4,09	4,66	5,05	13,16	13,96	109,57	117,69	395/4
	Плоды и ягоды свежие	95	100	0,38	0,40	0,00	0,00	9,31	9,80	38,76	40,80	368/4
Итого за завтрак		449	510	10	12	17	20	52	62	406	475	
Обед	Отварные овощи порционно	30	50	0,44	0,72	1,03	2,05	2,55	4,22	21,20	38,19	/4
	Суп картофельный с крупой (на овощном бульоне)	150	180	4,88	5,34	7,69	8,12	11,81	14,88	136,00	154,05	80/4
	Гречка по- купчески с овощами	160	200	13,08	17,92	11,22	14,75	18,21	25,20	226,06	305,12	317
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,44	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	40	50	2,44	3,05	0,48	0,60	15,96	19,95	77,92	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов витамином С	150	180	0,25	0,32	0,00	0,00	7,00	7,99	28,99	33,27	/0
	Итого за обед		540	680	22	29	20	26	57	78	500	658
Полдник	Кондитерские изделия	30	50	2,07	3,45	3,19	5,31	20,22	33,71	117,85	196,41	/0
	Соки овощные или ягодные	180	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	399/4
Итого за полдник		210	250	3	4	3	5	40	54	203	281	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	180	200	19,83	24,76	10,33	12,74	20,64	25,76	254,86	316,58	294/4
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88	114п/2
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,01	6,01	20,01	24,02	282/5
Итого за ужин		400	450	26	31	15	17	32	39	365,00	435	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1599	1890	61	76	56	68	182	233	1474	1849	

Четверг, 1 неделя
День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак		150	200	5,64	6,83	7,27	8,22	18,41	23,44	161,60	195,04	184/5
	Каша овсяная «Геркулес» вязкая (на воде)											
	Батон нарезной	32	42	3,63	5,08	6,46	8,83	10,33	12,92	114,01	151,32	3/5
	Какао	180	180	3,43	3,83	3,67	4,08	11,26	11,84	91,80	99,45	397/4
	Плоды и ягоды свежие	95	100	0,38	0,40	0,00	0,00	9,31	9,80	38,76	40,80	368/4
		457	522	13	16	17	21	49	58	406	487	
Итого за завтрак												
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	0,00	0,00	2,31	3,85	11,52	19,20	53,4
	Борщ со свежей капусты (на овощном бульоне)	150	180	3,67	3,88	5,18	5,91	12,31	12,88	110,53	120,14	66/4
	Биточки паровые	60	70	10,98		7,84	10,35	2,64	2,96	124,96	152,35	289/4
					11,86							
	Пюре картофельное (гарнир)	110	130	2,72	3,21	3,66	4,28	18,78	22,19	118,99	140,10	321/4
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,44	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	40	50	2,44	3,05	0,48	0,60	15,96	19,95	77,92	97,40	115п/2
	Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	6,06	6,06	28,24	28,24	399/4
		600	700	22	25	17	21	63	78	496	604	
Итого за обед												
Полдник	Сухарики в сахарном сиропе	50	70	3,85	3,84	5,73	6,87	19,46	25,00	144,67	179,02	470/4
	Чай с сахаром	150	180	4,05	4,86	2,25	2,7	9,56	11,47	74,68	89,62	401/0
		200	250	8	9	8	10	29	36	219	269	
Итого за полдник												
Ужин	Каша манная (на воде)	180	200	4,82	5,92	8,60	13,61	19,25	25,20	211,50	363,00	194/0
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	1,70	0,16	0,19	9,84	10,21	46,88	49,00	114п/2
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,01	7,01	20,02	28,01	382/5
		400	450	7	8	12	14	35	42	278	396	
Итого за ужин												
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1657	1922	50	79	55	64	176	234	1400	1800	

Пятница, 1 неделя
День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак		150	200	5,86	6,90	6,93	7,71	21,11	25,71	170,28	199,77	п.96/1
	Каша пшенная (на воде)	24	30	1,53	1,92	3,48	4,36	10,33	12,92	78,78	98,48	1/4
	Батон нарезной	180	180	4,04	4,67	5,04	5,82	14,16	15,55	118,19	133,26	395/4
	Кофейный напиток	95	100	0,38	0,4	0,00	0,00	9,31	9,80	38,76	40,80	368/4
	Плоды и ягоды свежие	449	510	12	14	15	18	55	64	406	472	
Итого за завтрак		30	50	0,24	0,40	1,03	1,15	0,51	0,85	12,26	15,34	20/4
Обед	Огурцы соленые	150	180	4,16	4,40	3,29	3,34	19,34	21,22	123,55	132,44	58/6
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на овощном бульоне)	160	200	10,37	11,14	9,35	9,46	24,72	32,49	224,56	259,66	114/5
	Плов из отварной говядины	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,44	46,88	114п/2
	Хлеб пшеничный	40	50	2,44	3,05	0,48	0,60	15,96	19,95	77,92	97,40	115п/2
	Хлеб ржаной	150	180	0,25	0,30	0,04	0,05	12,78	13,83	52,	56,98	376/0
	Компот из изюма с витамином С	540	680	18	21	14	15	78	98	514	609	
	Итого за обед	30	50	2,66	1,44	0,93	1,55	26,11	43,51	119,21	198,69	/0
Полдник	Кондитерские изделия	180	200	0,90	1,00	0,00	0,00	18,18	20,20	76,32	84,40	399/4
	Соки овощные или ягодные	210	250	3	4	1	2	46	64	204	283	
Итого за полдник		180	200	32,77	33,76	15,82	19,51	4,67	9,59	292,01	360,67	86/5
Ужин	Суфле рыбное	40	50	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88	114п/2
	Хлеб пшеничный	180	200	0,02	0,90	0,00	0,00	7,07	13,00	28,33	56,49	393/4
	Чай с лимоном	400	450	34	38	16	20	22	27	367	436	
Итого за ужин		1599	1890	67	71	47	63	201	238	1491	1800	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ												

Понедельник, 2 неделя
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	180	5,46	7,14	5,08	6,04	15,32	23,71	128,21	177,80	77/5
	Батон нарезной	32	42	4,69	6,65	5,61	7,55	10,33	12,92	110,56	146,14	3/4
	Какао	180	200	4,64	4,64	4,98	4,98	19,15	15,15	139,98	124,02	397/4
	Плоды и ягоды свежие	95	100	0,38	0,40	0,00	0,00	9,31	9,80	38,76	40,80	368/4
		457	502	15	19	16	19	51	66	406	505	
Итого за завтрак												
Обед	Овощи отварные порционно	30	50	0,39	0,65	1,03	2,05	2,57	3,95	21,10	36,83	42/4
	Суп с рыбными консервами	150	180	4,02	5,12	2,16	2,53	9,37	10,56	72,91	85,80	87/5
	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	70	11,82	13,25	5,89	6,29	7,30	9,40	129,61	147,23	286/4
	Пюре из гороха	110	130	6,30	10,49	2,06	2,47	15,18	25,28	104,47	165,26	п.107/1
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,44	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	40	50	2,44	3,05	0,48	0,60	15,96	19,95	77,92	97,40	115п/2
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	180	0,06	0,09	0,00	0,00	11,43	15,45	45,93	62,17	383/4
		540	680	26	34	12	14	67	94	475	541	
Итого за обед												
Полдник	Сухарики в сахарном сиро́пе	50	70	5,11	5,45	5,14	5,67	19,84	24,07	145,97	169,09	1/0
	Чай с сахаром	150	180	4,35	5,22	3,84	4,61	5,64	6,77	74,5	89,42	400/4
Итого за полдник		200	250	9	11	9	10	25	31	220	259	
Ужин	Рагу из овощей	180	200	9,52	15,58	14,41	15,58	29,12	32,41	284,32	172,62	п.77/1
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,88	7032	114п/2
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	12,00	35,99	47,97	282/5
Итого за ужин	Итого за ужин	400	450	11	12	15	16	48	59	367	428	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1597	1882	61	76	51	59	191	250	1469	1832	

Вторник, 2 неделя
День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша ячневая (на воде)	150	200	5,21	7,07	6,66	8,29	23,81	32,15	176,04	231,45	п.99/1
	Батон нарезной	24	30	1,53	1,92	3,48	4,36	10,33	12,92	78,78	98,48	1/4
	Кофейный напиток	180	200	3,46	4,09	4,80	5,68	13,55	15,03	111,26	127,58	395/4
	Плоды иягоды свежие	95	100	0,38	0,40	0,00	0,00	9,31	9,80	38,76	40,80	368/4
Итого за завтрак		449	510	11	13	15	18	57	70	405	498	
Обед	Квашенная капуста	30	50	0,56	0,94	4,03	4,55	0,93	1,56	42,19	50,91	п.7/5
	Рассольник Ленинградский (на овощном бульоне)	150	180	3,58	4,04	6,40	6,85	15,56	18,66	134,00	152,34	76/4
	Бефстроганов из отварного мяса	50	80	7,71	8,49	6,33	6,65	6,33	7,46	113,09	123,55	278/4
	Пюре картофельное (гарнир)	110	130	2,52	3,13	3,83	4,66	15,57	18,66	106,83	129,01	321/4
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,44	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	40	50	2,44	3,05	0,48	0,60	15,96	19,95	77,92	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	200	0,25	0,32	0,00	0,00	3,60	3,60	15,42		/0
	Итого за обед		540	680	18	21	21	23	63	80	513	616
Полдник	Сухарики в сахарном сиропо	50	70	6,14	6,98	5,15	7,26	21,36	23,56	156,29	187,33	1/0
	Чай с сахаром	150	180	7,50	9,00	2,40	2,88	3,15	3,78	64,20	77,04	282/5
	Итого за полдник		200	250	14	16	8	10	25	27	220	264
Ужин	Макаронные изделия отварные	180	200	3,32	5,08	2,57	2,78	42,76	65,55	207,43	307,49	205/4
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	114п/2
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,00	35,99	36,00	282/5
	Итого за ужин	Итого за ужин	400	450	6	8	3	3	71	94	337	437
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1589	1890	48	59	47	55	216	271	1475	1816	

Среда, 2 неделя
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак		150	180	5,62	6,74	7,16	7,60	20,73	28,30	169,81	208,53	204/5
	Каша кукурузная вязкая (на воде)											
	Батон нарезной	32	42	3,63	5,08	5,61	7,55	10,33	12,92	106,35	139,83	3/4
	Какао	180	180	4,35	3,77	3,32	3,25	10,70	10,72	89,57	90,12	397/4
	Плоды и ягоды свежие	95	100	0,38	0,40	0,00	0,00	9,31	9,80	38,76	40,80	368/4
Итого за завтрак		457	502	14	17	16	18	51	62	404	479	
Обед		30	50	0,93	1,55	0,06	0,10	1,95	3,25	12,06	20,10	10//0
	Горошек консервированный											
	Суп картофельный с клецками (на овощном бульоне)	150	180	5,71	6,22	5,66	5,90	9,85	11,71	113,15	124,78	п.37/1
	Птица. тушеная с овощами	180	200	14,45	16,47	13,40	15,31	13,26	13,82	231,42	258,92	302/4
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,44	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	40	50	2,44	3,05	0,48	0,60	15,96	19,95	77,92	97,40	115п/2
	Компот из изюма с витамином С	180	200	0,25	0,32	0,06	0,07	13,23	17,19	54,41	70,71	376/0
	Итого за обед	590	700	25	29	20	22	59	76	512	619	
Полдник		30	50	2,03	3,38	3,19	5,31	20,22	33,71	117,67	196,11	/0
	Кондитерские изделия											
	Соки овощные или ягодные	180	200	0,72	1,00	0,00	0,00	14,54	20,20	61,06	84,80	399/4
Итого за полдник		210	250	3	4	3	5	40	54	202	281	
Ужин		200	200	20,11	23,73	12,79	12,84	24,19	30,64	292,25	332,99	164/0
	Запеканка картофельная с печенью											
	Хлеб пшеничный	20	50	1,52	3,35	0,16	1,52	9,84	19,72	46,88	105,82	114п/2
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,01	8,00	28,00	32,01	282/5
Итого за ужин		400	450	22	27	13	14	41	58	367	371	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1657	1902	63	77	52	60	192	250	1486	1850	

Четверг, 2 неделя
День 4

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак		150	200	5,18	5,99	6,69	6,87	21,56	31,50	167,07	211,73	200/5
	Каша «Дружба» (на воде)	24	30	1,53	1,91	2,90	3,63	11,35	14,19	77,60	97,01	1/4
	Батон нарезной	180	200	3,46	3,80	5,33	5,82	15,24	16,21	122,78	132,45	395/4
	Кофейный напиток	95	100	0,38	0,40	0,00	0,00	9,31	9,80	38,76	40,80	368/4
	Плоды и ягоды свежие	449	510	11	12	15	16	57	72	406	482	
Итого за завтрак		30	50	0,24	0,40	0,03	0,05	0,51	0,85	3,27	5,45	20/4
Обед	Огурцы соленные	150	180	3,96	4,72	5,47	5,88	16,14	20,67	129,46	154,42	80/4
	Суп картофельный « Московский»	160	200	16,68	18,96	12,39	15,39	13,61	15,07	232,64	274,65	276/4
	Жаркое по-домашнему	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,44	46,88	114п/2
	Хлеб пшеничный	40	50	2,44	3,05	0,48	0,60	15,96	19,95	77,92	97,40	115п/2
	Хлеб ржаной	180	200	0,25	0,32	0,00	0,00	7,00	7,99	28,99	33,27	/0
	Компот из сухофруктов с витамином С	570	700	24	29	18	22	58	74	496	612	
Итого за обед		50	70	6,22	7,09	6,18	7,50	13,83	16,08	135,59	160,05	249/0
Полдник	Сухарики в сахарном сиропе	150	180	4,35	5,22	4,80	5,76	6,00	7,20	84,60	101,52	401/2
	Чай с сахаром	200	250	11	12	11	13	20	23	220	262	
Итого за полдник		180	200	19,93	25,98	10,69	13,21	16,96	23,51	215,83	243,65	237/4
Ужин	Тушеные овощи	40	50	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	114п/2
	Хлеб пшеничный	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,01	5,61	24,01	22,43	282/5
	Чай с сахаром	400	450	23	29	11	14	43	53	361	450	
Итого за ужин		1619	1910	68	82	55	65	178	223	1484	1806	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ												

Пятница, 2 неделя
День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак		150	180	5,23	6,95	6,07	6,26	19,89	32,87	154,98	215,54	199/5
	Каша пшеничная вязкая (на воде)											
	Батон нарезной	32	42	3,63	5,08	6,97	9,59	10,33	12,92	118,61	158,22	3/4
	Какао	180	180	3,43	3,77	3,67	4,02	11,26	11,75	91,80	98,27	397/4
	Плоды и ягоды свежие	95	100	0,38	0,40	0,00	0,00	9,31	9,80	38,76	40,80	368/4
Итого за завтрак		457	502	13	16	17	20	51	67	404	513	
Обед		30	50	0,42	0,70	1,06	2,10	2,46	4,10	21,05	38,08	45/5
	Репчатый лук											
	Свекольник	150	200	3,44	3,75	11,02	13,66	11,44	13,08	158,71	190,12	58/4
	Голубцы ленивые	160	180	11,60	13,05	11,24	13,85	12,83	14,32	198,91	234,06	п.150/1
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,44	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	40	50	2,44	3,05	0,48	0,60	15,96	19,95	77,92	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,25	0,32	0,00	0,00	7,35	8,39	30,39	34,86	/0
Итого за обед		540	680	19	22	24	30	55	70	510	641	
Полдник		30	50	1,60	2,66	0,93	1,55	25,87	43,12	118,28	197,14	/0
	Кондитерские изделия											
	Соки овощные или ягодные	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	399/4
Итого за полдник		230	250	3	4	1	2	46	63	203	282	
Ужин		50	60	27,67	31,79	5,42	5,96	1,96	1,88	167,25	188,27	248/4
	Рыба отварная											
	Маринад овощной с томатом	150	160	1,95	2,11	4,16	6,16	12,27	14,07	94,27	120,24	472п/2
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,88	70,32	114п/2
	Чай с лимоном	180	200	0,02	0,02	0,00	0,00	12,80	16,20	51,29	64,87	393/4
Итого за ужин		400	450	31	36	10	12	37	47	360	444	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1627	1882	65	78	51	64	189	247	1477	1880	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		16140	18940	615	745	519	618	1918	2433	14800	18272	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1614	1894	61	75	52	62	192	243	1480	1827	