

## 2 ДЕНЬ (ДЕТИ С 1,5-3 ЛЕТ)

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ Д/с №329  
И.В.Козленко\_\_\_\_\_

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
214	Каша кукурузная молочная жидкая	150/4	4,5	6	27,3	177	0,38
125(П)	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52	0
119(П)	Масло сливочное (порционно)	3	0,02	2,5	0,02	22,4	0
115(П)	Сыр мягкий порциями	10	1,98	1,98	0,15	26,4	0,02
288	Какао с молоком	180	3,2	2,9	12	90	0,47
	<b>Всего завтрак</b>	<b>367</b>	<b>11,18</b>	<b>13,96</b>	<b>50</b>	<b>367</b>	<b>0,87</b>
368	Яблоко	95	1	0,38	0,38	9,3	9
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>95</b>	<b>1</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,3</b>	<b>9</b>
67	Свекольник	150/6	1,2	3,1	8,2	66	2,92
82	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
141	Картофельное пюре	100	2	3	13,5	91	6,9
50	Маринад овощной	30	0,7	4	4,4	55	1
292	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,10
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
	<b>Всего обед</b>	<b>496</b>	<b>14,84</b>	<b>12,23</b>	<b>65</b>	<b>454</b>	<b>34,1</b>
604	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,2	0
280	Молоко	180	4,95	5,04	7,74	95,4	0,94
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,45</b>	<b>7,0</b>	<b>22,54</b>	<b>178,6</b>	<b>0,94</b>
224	Омлет с морковью	120/5	7,5	12,6	3,9	190	0,27
38	Салат «Степной»	60	1	2,1	4	39	1,5
282	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	21,6	0
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>405</b>	<b>11,46</b>	<b>15,12</b>	<b>30</b>	<b>314</b>	<b>1,77</b>
	Итого за день		52	49	187	1388	50
	Рекомендуется		42	47	203	1400	45

1 ДЕНЬ (ДЕТИ С 1,5-3 ЛЕТ)

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ Д/с №329  
И.В.Козленко\_\_\_\_\_

№ технологической карты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
78	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,5	4,4	16,1	122	0,52
125(П)	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52	0
119(П)	Масло сливочное (порционно)	3	0,02	2,5	0,02	22,4	0
286	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	1,9	13,3	78	0,47
	<b>Всего завтрак</b>	<b>353</b>	<b>8,7</b>	<b>9,3</b>	<b>39,7</b>	<b>274</b>	<b>0,99</b>
501	Сок яблочный	120	0,6	0,1	12	51	2,4
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	<b>2,4</b>
52	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	1,1	3,3	5	55	7,19
120	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	7,73
322	Кисель из плодов шиповника	150	0,1	0,08	21,45	84	36,6
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
	<b>Всего обед</b>	<b>495</b>	<b>16,4</b>	<b>17,58</b>	<b>53,47</b>	<b>419</b>	<b>51,52</b>
271	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	159	0,02
277	Кефир	150	4,5	0,07	5,8	42	0,45
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,4</b>	<b>4,37</b>	<b>32,1</b>	<b>201</b>	<b>0,47</b>
21	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	0,84
227	Запеканка из творога	130/15	21,9	15,8	27,6	341	0,43
284	Чай с молоком и сахаром	180	1,2	0,99	10,1	53	0,23
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>405</b>	<b>25</b>	<b>17,64</b>	<b>55,22</b>	<b>463</b>	<b>2,23</b>
	Итого за день		59	49	198	1408	57,6
	Рекомендуется		42	47	203	1400	45

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ Д/с №329

**Здень** (дети с 1,5-3 лет)

И.В.Козленко

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
229	Макароны, запеченные с яйцом	150/5	7,1	9,6	23,1	209	0,14
303	Кофейный напиток на молоке сгущенном	180	1,2	1,2	14	58,5	0,07
125(П)	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,3	52	0
	<b>Всего завтрак</b>	<b>354</b>	<b>9,8</b>	<b>11,4</b>	<b>47,4</b>	<b>319</b>	<b>0,21</b>
501	Сок абрикосовый	120	0,6	0,1	12,8	51	3,6
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,8</b>	<b>51</b>	<b>3,6</b>
61	Суп картофельный с клецками	150	1,0	1,5	6,6	44	2,76
131	Биточки из грудки куриной	60	9	6,4	5,5	113	0,5
156	Свекла тушеная	110	6,4	6	9,82	118	0,7
293	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
	<b>Всего обед</b>	<b>510</b>	<b>19,3</b>	<b>14,4</b>	<b>51,3</b>	<b>390</b>	<b>5,1</b>
250	Пирожки печеные с яблоками	50	3	2,6	22	123	0
531	Йогурт	150	7,5	4,8	12,7	130,5	1,08
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>7,4</b>	<b>34,7</b>	<b>253,5</b>	<b>1,08</b>
210	Каша молочная «Дружба»	180/4	5,7	8,5	30	209	0,47
392	Чай с джемом	180/15	0,14	0,002	10,75	29	0,26
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>419</b>	<b>8,7</b>	<b>9</b>	<b>57</b>	<b>301</b>	<b>0,73</b>
	Итого за день		46	43	203	1317	11
	Рекомендуется		42	47	203	1400	45

4 ДЕНЬ (ДЕТИ С 1,5-3 ЛЕТ)

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ Д/с №329  
И.В.Козленко \_\_\_\_\_

№ технологической карты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
208	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,40
125	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52	0,05
288	Какао с молоком	150	2,6	2,4	10	75	0,39
310	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0
119	Масло сливочное	3	0,002	2,8	0,03	22,4	0
	<b>Всего завтрак</b>	<b>367</b>	<b>14,34</b>	<b>17</b>	<b>41,43</b>	<b>376</b>	<b>1,04</b>
368	Бананы	95	1,3	0,4	20,7	82,8	9,5
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>95</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>20,7</b>	<b>82,8</b>	<b>9,5</b>
69	Уха рыбацкая	150	4,9	2,5	8,3	78	5,14
182	Пюре овощное	120	2,4	4,2	9,3	90	27,6
96	Котлеты, биточки, шницели	60	9,4	13	7,8	192	0,06
381	Кисель из плодов шиповника	150	0,18	0,08	20,64	84	36,6
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
	<b>Всего обед</b>	<b>575</b>	<b>19,7</b>	<b>20,18</b>	<b>62</b>	<b>507</b>	<b>69</b>
267	Шанежка наливная	60	4,0	3,7	24,1	147	0
280	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
	<b>Всего полдник</b>	<b>210</b>	<b>8,1</b>	<b>7,9</b>	<b>30,5</b>	<b>226</b>	<b>0,78</b>
244	Запеканка из творога с морковью	100/15	13,9	10,4	22,9	241	1,26
385	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,7	91	2,97
284	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,03	8,37	34,20	1,01
123	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
122	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>405</b>	<b>17,2</b>	<b>11</b>	<b>69</b>	<b>429</b>	<b>5,2</b>
	Итого за день		60	56	221	1600	84
	Рекомендуется		42	47	203	1400	45

5 ДЕНЬ (ДЕТИ С 1,5-3 ЛЕТ)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
80	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	3,1	18,8	89	0,47
286	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2	13,3	78	0,47
125	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52	0
119	Масло сливочное	3	0,002	2,6	0,02	23,9	0
	<b>Всего завтрак</b>	<b>369</b>	<b>9,6</b>	<b>16,7</b>	<b>53</b>	<b>243</b>	<b>0,87</b>
501	Сок мультифруктовый	120	0,6	0,1	12,8	51,2	3,6
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,8</b>	<b>51,2</b>	<b>3,6</b>
58	Рассольник ленинградский	150	1,6	3,5	11,6	78	4
143	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	19,77
111	Суфле из говядины с рисом	50/25	10,5	10,8	4,2	156	0,08
523	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,19	21	93,87	2,4
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
	<b>Всего обед</b>	<b>560</b>	<b>17,8</b>	<b>19,8</b>	<b>66,42</b>	<b>481</b>	<b>28,17</b>
603	Пряники	20	1,18	0,94	15	73,2	0
531	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	1,08
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,18</b>	<b>6,70</b>	<b>30,3</b>	<b>229,8</b>	<b>1,08</b>
80	Рыба, запеченная в омлете	60	10,9	5,6	1,6	101	0,52
169	Картофельное пюре с морковью	120/4	2,28	5,4	14,64	117,6	7,43
282	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	22,5	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>404</b>	<b>16,11</b>	<b>11,43</b>	<b>40,95</b>	<b>303,9</b>	<b>7,59</b>
	Итого за день		56	54,7	188	1397	41
	Рекомендуется		42	47	203	1400	45

6 ДЕНЬ (ДЕТИ С 1,5-3 ЛЕТ)

№ технологической карты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
206	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,7	7,2	24,3	185	0,42
5	Гренки с сыром	20	3,1	2,8	11	85	0,01
288	Какао с молоком	180	2,52	1,98	13,32	78	0,47
	<b>Всего завтрак</b>	<b>354</b>	<b>8,62</b>	<b>11,48</b>	<b>52,02</b>	<b>341</b>	<b>1,04</b>
368	Яблоко	100	0,71	0,12	15	65	3,6
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,71</b>	<b>0,12</b>	<b>15</b>	<b>65</b>	<b>3,6</b>
49	Икра кабачковая	20	0,6	1,9	3	31	4,10
66	Суп из овощей	150	1,1	3,3	5	55	7,19
119	Макаронник с мясом	150/3	14,1	13,0	31,4	302	0,48
292	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,10
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
	<b>Всего обед</b>	<b>513</b>	<b>19,34</b>	<b>18,63</b>	<b>71,32</b>	<b>517,8</b>	<b>11,87</b>
263	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03
277	Кефир	150	4,5	0,07	5,8	42	0,45
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,3</b>	<b>3,67</b>	<b>25,2</b>	<b>178</b>	<b>0,48</b>
105	Тефтели из говядины с рисом	50/20	5,7	7,9	6,4	120	0,25
153	Рагу из овощей	150	9,1	10,9	15,8	198	7,42
284	Чай с лимоном и сахаром	150	0,15	0,02	7,5	29	0,15
123	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
122	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>410</b>	<b>17,8</b>	<b>19,23</b>	<b>47,09</b>	<b>414,8</b>	<b>8,68</b>
	Итого за день		57	53	212	1547	26
	Рекомендуется		42	47	203	1400	45

7 ДЕНЬ (ДЕТИ С 1,5-3ЛЕТ)

№ рецепту ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
227	Запеканка из творога	130/15	11,9	15,8	27,6	341	0,43
125	Батон нарезной	25	1,5	0,75	14,5	62,9	0
302	Кофейный напиток на молоке	180	1,26	0,99	10,17	53,10	0,23
	<b>Всего завтрак</b>	<b>350</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>457</b>	<b>0,66</b>
368	Бананы	95	1,4	0,4	19,9	90	9,5
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>95</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>19,9</b>	<b>90</b>	<b>9,5</b>
56	Рассольник домашний	150/6	1,2	3,1	8,2	66	2,92
94	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	8,4	5,9	1,9	83	0,10
177	Картофельное пюре с морковью	100/3	1,9	4,5	12,2	98	9,14
322	Кисель из плодов шиповника	150	0,1	0,1	20,7	84	36,58
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
	<b>Всего обед</b>	<b>509</b>	<b>14</b>	<b>17,2</b>	<b>64,82</b>	<b>403</b>	<b>16,29</b>
604	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,2	0
280	Молоко	180	4,8	4,9	7,5	92	0,91
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>22</b>	<b>175</b>	<b>0,91</b>
233	Омлет натуральный	120/5	11,6	19	2,2	226	0,18
43	Салат «Студенческий»	40	1,9	6	3,1	72	1,14
292	Чай с джемом	180/15	0,1	0,03	8,19	22,5	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>400</b>	<b>15</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>383</b>	<b>2,5</b>
	Итого за день		50	53	196	1508	29
	Рекомендуется		42	47	203	1400	45

## 8 ДЕНЬ (ДЕТИ С 1,5-3 ЛЕТ)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
196	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,7	7,6	24	185	0,4
288	Какао с молоком	180	3,2	2,97	12,3	90	0,47
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/3/10	2,8	2,6	10,5	66	0,36
	<b>Всего завтрак</b>	<b>364</b>	<b>15,22</b>	<b>14,58</b>	<b>46</b>	<b>341</b>	<b>1,07</b>
501	Сок персиковый	120	0,50	0,10	13	55	3,2
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>13</b>	<b>55</b>	<b>3,2</b>
68	Суп крем из разных овощей	150/5	3,5	5,8	9,9	106	4,92
187	Бедро куриное запеченное	60	11,48	7,98	0,28	119	0,36
237	Соус сметанный	10	0,1	0,5	0,7	5	0
227	Макаронные изделия отварные	100/3	3,3	2,4	22,7	130	0
309	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,10
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
	<b>Всего обед</b>	<b>518</b>	<b>22</b>	<b>14,1</b>	<b>65</b>	<b>490</b>	<b>5,3</b>
250	Пирожки печеные с яблоками	50	3,0	2,6	22,0	123	0
531	Йогурт	150	4,8	4,3	12,3	130	0,90
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>6,9</b>	<b>34</b>	<b>253</b>	<b>0,90</b>
127	Рагу овощное с мясом	180	12,4	15	14,5	246	9,8
283	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	0,99	10,17	53,1	0,23
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	28	0
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>400</b>	<b>16,5</b>	<b>16,3</b>	<b>41</b>	<b>362</b>	<b>10</b>
	Итого за день		52	51	199	1501	20
	Рекомендуется		42	47	203	1400	45



9 ДЕНЬ (ДЕТИ С 1,5-3 ЛЕТ)

№ технологической карты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
235	Омлет с морковью	120/5	7,5	12,6	3,1	156	0,27
125	Батон нарезной	20	1,5	0,56	10,3	52	0
115	Сыр мягкий порциями	10	1,98	1,98	0,15	26,7	0,02
302	Кофейный напиток на молоке	180	2,1	1,7	11	66	0,39
	<b>Всего завтрак</b>	<b>335</b>	<b>13</b>	<b>16,8</b>	<b>24,5</b>	<b>300,7</b>	<b>0,68</b>
368	Яблоко	95	0,68	0,13	16,1	65,5	4,28
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>95</b>	<b>0,68</b>	<b>0,13</b>	<b>16,1</b>	<b>65,5</b>	<b>4,28</b>
60	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	4,2
151	Овощи припущенные	110	1,1	3,9	9,5	76	7,67
117	Рулет с луком и яйцом	50	6,5	4,6	4,3	85	0,37
527	Компот из вишен и яблок	150	0,22	0,12	21,71	89,97	4,5
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
122	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	21	0
	<b>Всего обед</b>	<b>495</b>	<b>11,9</b>	<b>10,48</b>	<b>61</b>	<b>374</b>	<b>16,74</b>
603	Пряники	20	1,18	0,94	15	73,2	0
280	Молоко кипяченое	180	4,8	4,9	7,5	92	0,91
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,98</b>	<b>5,84</b>	<b>22,5</b>	<b>165,2</b>	<b>0,91</b>
20	Салат из моркови с курагой или изюмом	60	0,9	0,06	8,7	38	2,26
229	Сырники из творога	130	21,9	15,8	27,6	341	0,43
284	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,03	8,37	34,2	1,01
123	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	21	0
122	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>405</b>	<b>25</b>	<b>16,2</b>	<b>58,7</b>	<b>413</b>	<b>3,7</b>
	Итого за день		53	49	202	1381	22
	Рекомендуется		42	47	203	1400	45

10 ДЕНЬ (ДЕТИ С 1,5-3 ЛЕТ)

№ рецепту ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
77	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,6	3,5	13,2	106	0,43
125	Батон нарезной	20	1,4	0,6	10,3	52	0
283	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	0,99	10,17	53	0,23
	<b>Всего завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9,3</b>	<b>14,78</b>	<b>33,6</b>	<b>211</b>	<b>0,66</b>
501	Сок абрикосовый	120	0,56	0,1	13,8	51	3,6
	<b>Всего второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,56</b>	<b>0,1</b>	<b>13,8</b>	<b>51</b>	<b>3,6</b>
64	Суп крестьянский с крупой	150	1,6	4,5	8,6	75	5,2
143	Капуста тушеная	110	2,6	3,9	11,3	90	19,77
101	Фрикадельки мясные	60	7,7	4,6	13,4	125	0,07
525	Компот из черной смородины	150	0,27	0,06	17	103	12,6
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
122	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	21	0
	<b>Всего обед</b>	<b>510</b>	<b>14,63</b>	<b>16,42</b>	<b>64</b>	<b>449</b>	<b>38</b>
604	Печенье	20	2,5	1,96	7,8	83,2	0,9
277	Кефир	180	4,9	0,08	6,4	44	0,49
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	<b>127</b>	<b>0,39</b>
83	Кнели рыбные припущенные	60	8,5	7,2	2,8	110	0,83
147	Морковь, тушенная с рисом	120	1,9	4,5	22,2	98	6,09
316	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	24	99,9	72
122	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	9,38	21	0
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>65</b>	<b>490</b>	<b>79</b>
	Итого за день		43	45	199	1391	50
	Рекомендуется		42	47	203	1400	45