

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
д/с № 12 города Ельца

Т. А. Карманова
(подпись и ФИО)

«20» 12 2021 г.



**Примерное 10 дневное меню
для воспитанников от 3 до 7 лет ДОУ г. Ельца
на 2022 год
(с 10,5 часовым пребыванием)**

1 неделя

1 день

САД

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочн. | 20/.5 | 1,53 | 4,71 | 9,14 | 85 | 1 |
| | Каша гречнев. с м. сл. и сах. | 200/5 | 6,18 | 6,43 | 27,68 | 193,1 | 168 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,85 | 24,12 | 54-2гн-2020 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 430 | 9,47 | 11,74 | 52,97 | 354,62 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 1 | 0,3 | 12,5 | 60,5 | Пром. |
| | Пастильные изделие порц. | 30 | 2,56 | 1,66 | 23,84 | 117,7 | Пром. |
| Итого: | | 130 | 3,56 | 1,96 | 36,34 | 178,2 | |
| Обед | Салат из свежей капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 43,33 | 20 |
| | Суп гороховый | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,06 | 107,8 | 81 |
| | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 14,36 | 7,25 | 34,25 | 226 | 276 |
| | Компот из с/фр | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 72,9 | 54-1-гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,47 | 19,8 | 92,8 | Пром. |
| Итого: | | 670 | 22,61 | 14,46 | 89,44 | 542,83 | |
| Полдник | Булочка "Школьная" | 60 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172 | 472 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,15 | 10,08 | 82,08 | 54-23гн-2020 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| Итого: | | 260 | 10,01 | 5,67 | 53,95 | 306,48 | |
| Всего: | | 1490 | 45,65 | 33,83 | 232,7 | 1382,1 | |

1 неделя 2 день

САД

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с масл.сл. и сыр. | 20/.5/10 | 3,68 | 5,35 | 11,32 | 108,1 | 3 |
| | Суп молочный с макаронными изд. | 200 | 7,18 | 6,51 | 23,55 | 182 | 93 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,15 | 10,08 | 82,08 | 54-23гн-2020 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 435 | 15,86 | 15,61 | 55,25 | 424,58 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 1 | 0,3 | 12,5 | 60,5 | Пром. |
| | Пастильные изделие порц. | 30 | 2,56 | 1,66 | 23,84 | 117,7 | Пром. |
| Итого: | | 130 | 3,56 | 1,96 | 36,34 | 178,2 | |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,57 | 2,19 | 11,66 | 72,6 | 80 |
| | Голубцы ленивые | 140/20 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 298 |
| | Напиток из лимона | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,59 | 124,74 | 699 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,47 | 19,8 | 92,8 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 580 | 18,79 | 11,79 | 82,31 | 509,14 | |
| Полдник | Горошек консерв. | 50 | 2,2 | 0,2 | 6,3 | 34,5 | ТТК |
| | Суфле из рыбы | 105 | 16,01 | 8,01 | 4,11 | 152,5 | 268 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,85 | 24,12 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| Итого: | | 355 | 19,97 | 8,81 | 26,56 | 263,52 | |
| Всего: | | 1500 | 58,18 | 38,17 | 200,46 | 1375,4 | |

1 неделя

3 день

САД

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с масл.сл. и сыр. | 20/.5/10 | 3,68 | 5,35 | 11,32 | 108,1 | 3 |
| | Каша молочная пшенная | 200/.5/5 | 4,59 | 4,9 | 31,26 | 187 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,14 | 3,96 | 11,25 | 96,48 | 54-21гн-2020 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 445 | 13,99 | 14,81 | 64,13 | 443,98 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 1 | 0,3 | 12,5 | 60,5 | Пром. |
| | Печенье/вафли порционные | 40 | 3,44 | 3,02 | 32 | 157,6 | Пром. |
| Итого: | | 140 | 4,44 | 3,32 | 44,5 | 218,1 | |
| Обед | Венигрет | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,22 | 47,4 | 45 |
| | Суп картоф. с мясными. фр. | 180/20 | 5,31 | 4,14 | 12,35 | 108 | 83/121 |
| | Печень тушеная в соусе | 40/40 | 2,68 | 3,64 | 7,96 | 72,4 | 592 |
| | Мак. изд. отварные | 130 | 4,78 | 3,91 | 22,9 | 145,99 | 317 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 88 | 372 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,47 | 19,8 | 92,8 | Пром. |
| Итого: | | 680 | 16,29 | 15,39 | 88,73 | 554,59 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 105 | 9,29 | 16,63 | 1,87 | 193,94 | 215 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,26 | 7,74 | 48,15 | 54-4гн-2020 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| Итого: | | 305 | 12,31 | 18,49 | 19,91 | 294,49 | |
| Всего: | | 1570 | 47,03 | 52,01 | 217,27 | 1511,2 | |

1 неделя

4 день

САД

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом слив. | 20/.5 | 1,53 | 4,71 | 9,14 | 85 | 1 |
| | Каша молочная манная | 200/.5/5 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,26 | 7,74 | 48,15 | 54-4гн-2020 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 200 | 7,73 | 10,46 | 53,56 | 338,55 | |
| 2-завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,2 | 0,2 | 33 | 134,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 200 | 1,2 | 0,2 | 33 | 134,4 | |
| Обед | Икра морковная | 50 | 1,18 | 2,3 | 6,17 | 50,05 | 54 |
| | Суп картоф. с клецками | 200 | 1,7 | 2,69 | 9,71 | 69,8 | 85 |
| | Котлета рублен. из курицы | 70 | 11,24 | 10,13 | 11,64 | 183,17 | 305 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 321 |
| | Кисель п/я | 180 | 0,51 | 0,05 | 10,65 | 111 | 883 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,47 | 19,8 | 92,8 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 670 | 19,98 | 19,8 | 75,68 | 625,77 | |
| Полдник | Сырники из творога со смет. соусом | 100/20 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 231/367 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 85 | 400 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 310 | 25,75 | 18,15 | 30,77 | 371,4 | |
| Всего: | | 1380 | 54,66 | 48,61 | 193,01 | 1470,1 | |

1 неделя 5 день

САД

| прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом слив. | 20/.5 | 1,53 | 4,71 | 9,14 | 85 | 1 |
| | Каша молочная геркулесовая | 200/.5/5 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,26 | 7,74 | 48,15 | 54-4гн-2020 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 435 | 8,34 | 12,05 | 51,15 | 345,55 | |
| 2-завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,2 | 0,2 | 33 | 134,4 | Пром. |
| Итого: | | 200 | 1,2 | 0,2 | 33 | 134,4 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,72 | 3,05 | 4,18 | 47 | 33 |
| | Щи из св. капусты со смет. | 200/10 | 1,39 | 3,9 | 6,8 | 67,8 | 67 |
| | Котлеты из рыбы любител. | 70 | 9,77 | 3,4 | 7,91 | 101,5 | 256 |
| | Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,8 | 181,74 | 315 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,54 | 0,18 | 13,68 | 58,77 | 54-13хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,47 | 19,8 | 92,8 | Пром. |
| Итого: | | 680 | 18,28 | 15,66 | 84,17 | 549,61 | |
| Полдник | Запеканка из твор. с соус. мол. | 80/20 | 14,03 | 9,64 | 13,72 | 197,6 | 237/351 |
| | Йогурт | 180 | 5,54 | 2,7 | 15,3 | 126 | 401 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| Итого: | | 320 | 21,15 | 12,94 | 39,32 | 376 | |
| Всего: | | 1635 | 48,97 | 40,85 | 207,64 | 1405,6 | |

2 неделя

1 день

6

САД

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|------------|----------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом слив. | 20/.5 | 1,53 | 4,71 | 9,14 | 85 | 1 |
| | Мак. изд. отв. с сах. и с м. сл. | 200/5 | 8,04 | 11,62 | 45,96 | 285,05 | 205 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,85 | 24,12 | 54-2гн-2020 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| Итого: | | 430 | 11,33 | 16,93 | 71,25 | 446,57 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 1 | 0,3 | 12,5 | 60,5 | Пром. |
| | Пастильные изделие порц. | 30 | 2,56 | 1,66 | 23,84 | 117,7 | Пром. |
| Итого: | | 130 | 3,56 | 1,96 | 36,34 | 178,2 | |
| Обед | Салат из свежей капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 43,33 | 20 |
| | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,04 | 77 |
| | Гуляш из отварной говядины | 50/50 | 6,45 | 5,1 | 1,64 | 78,13 | 277 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 3,96 | 4,34 | 17,55 | 126,1 | 314 |
| | Компот из с/фр | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 72,9 | 54-1-гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,47 | 19,8 | 92,8 | Пром. |
| Итого: | | 700 | 16,13 | 14,71 | 74,63 | 494,3 | |
| Полдник | Мясные изд. зап. в тесте | 90 | 9,1 | 1,92 | 33,57 | 171 | 1038 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,14 | 3,96 | 11,25 | 96,48 | 54-21гн-2020 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| Итого: | | 290 | 14,82 | 6,48 | 55,12 | 319,88 | |
| Всего: | | 1550 | 45,84 | 40,08 | 237,34 | 1439 | |

2 неделя 2 день

САД

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с масл.сл. и сыр. | 20/.5/10 | 3,68 | 5,35 | 11,32 | 108,1 | 3 |
| | Каша "Дружба" с изюмом | 200 | 10,41 | 10,88 | 40,79 | 302,67 | 177 |
| | Кофейный напиток. с мол. | 180 | 3,42 | 3,15 | 10,08 | 82,08 | 54-23гн-2020 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 435 | 19,09 | 19,98 | 72,49 | 545,25 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 1 | 0,3 | 12,5 | 60,5 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 100 | 1 | 0,3 | 12,5 | 60,5 | |
| Обед | Икра кабачковая | 50 | 6,25 | 1,67 | 4,98 | 33,33 | Пром. |
| | Суп картофельный с рыбой | 180/20 | 4,49 | 2,42 | 12,53 | 89,8 | 84 |
| | Оладьи из печени | 70 | 13,16 | 11,97 | 48,3 | 181,3 | 622 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,65 | 4,2 | 12,26 | 97,63 | 336 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,54 | 0,18 | 13,68 | 58,77 | 54-13хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,47 | 19,8 | 92,8 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 670 | 29,79 | 20,91 | 111,55 | 553,63 | |
| Полдник | Пирог откр. с повидлом | 60 | 3,7 | 1,9 | 33,19 | 165,6 | 459 |
| | Чай с молоком | 180 | 3,42 | 3,015 | 10,08 | 82,08 | 54-23гн-2020 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 260 | 8,7 | 5,515 | 53,57 | 300,08 | |
| Всего: | | 1465 | 58,58 | 46,705 | 250,11 | 1459,5 | |

2 неделя

3 день

8

САД

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|------------|-----------------------------|----------------|------------------|--------|--------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом слив. | 20/.5 | 1,53 | 4,71 | 9,14 | 85 | 1 |
| | Каша молочная рисовая | 200/.5/5 | 2,17 | 3,89 | 27,45 | 154 | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 3,42 | 3,015 | 10,08 | 82,08 | 54-23гн-2020 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 435 | 8,7 | 12,215 | 56,97 | 373,48 | |
| 2-завтрак | Фрукты свежие | 100 | 1 | 0,3 | 12,5 | 60,5 | Пром. |
| | Печенье/вафли порционные | 20 | 1,72 | 1,52 | 16 | 79 | Пром. |
| Итого: | | 120 | 2,72 | 1,82 | 28,5 | 139,5 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,72 | 3,05 | 4,18 | 47 | 33 |
| | Рассольник ленинг. со смет. | 200/10 | 1,6 | 4,09 | 13,5 | 97,4 | 76 |
| | Котлеты из говядины | 80 | 12,44 | 9,24 | 11,08 | 183 | 282 |
| | Рагу овощное | 130 | 2,34 | 5,27 | 13,73 | 111,67 | 344 |
| | Компот из с/фр | 180 | 0,45 | 0 | 17,82 | 72,9 | 54-1-гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,47 | 19,8 | 92,8 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 690 | 20,25 | 22,12 | 80,11 | 604,77 | |
| Полдник | Омлет с сыром | 85 | 9,1 | 15,8 | 1,4 | 184 | 216 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,14 | 3,96 | 11,25 | 96,48 | 54-21гн-2020 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| Итого: | | 285 | 14,82 | 20,36 | 22,95 | 332,88 | |
| Итого: | | 1530 | 46,49 | 56,515 | 188,53 | 1450,6 | |

2 неделя

4 день

САД

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом слив. | 20/.5 | 1,53 | 4,71 | 9,14 | 85 | 1 |
| | Суп молочный крупой | 200 | 5,92 | 5,94 | 17,93 | 147,2 | 94 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,85 | 24,12 | 54-2гн-2020 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 425 | 9,21 | 11,25 | 43,22 | 308,72 | |
| 2-завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,2 | 0,2 | 33 | 134,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 200 | 1,2 | 0,2 | 33 | 134,4 | |
| Обед | Венигрет | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,22 | 47,4 | 45 |
| | Суп-лапша домашняя | 200 | 1,77 | 4,05 | 9,54 | 81,8 | 86 |
| | Плов из курицы | 150 | 14,5 | 12,4 | 25,49 | 269,3 | 304 |
| | Кисель п/я | 180 | 0,51 | 0,05 | 10,65 | 111 | 883 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,47 | 19,8 | 92,8 | Пром. |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 620 | 20,16 | 20,06 | 69,7 | 602,3 | |
| Полдник | Пудинг из твор. с соус. мол. | 100/20 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 255 | 235/351 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 85 | 400 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 320 | 22,2 | 16,24 | 43,7 | 392,4 | |
| Итого: | | 1565 | 52,77 | 47,75 | 189,62 | 1437,8 | |

2 неделя

5 день

САД

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Эн. ц-сть | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с масл.сл. и сыр. | 20/.5/10 | 3,68 | 5,35 | 11,32 | 108,1 | 3 |
| | Каша "Янтарная" (пшено+ябл) | 200 | 8,14 | 9,68 | 38,39 | 273 | 180 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,26 | 7,74 | 48,15 | 54-4гн-2020 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 435 | 14,84 | 16,89 | 67,75 | 481,65 | |
| 2-завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,2 | 0,2 | 33 | 134,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 200 | 1,2 | 0,2 | 33 | 134,4 | |
| Обед | Икра морковная | 50 | 1,18 | 2,3 | 6,17 | 50,05 | 54 |
| | Борщ с карт. со сметаной | 200/10 | 1,63 | 4,01 | 11,29 | 88 | 58 |
| | Рыба, тушен. овощами | 40/40 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 74 | 247 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 321 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 88 | 372 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,47 | 19,8 | 92,8 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 690 | 15,96 | 14,93 | 78,67 | 511,8 | |
| Полдник | Оладьи из творога с повидл. | 80/20 | 11,18 | 7,76 | 17,94 | 185,6 | 239 |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 401 |
| | Хлеб йодированный | 20 | 1,58 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Пром. |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 300 | 17,98 | 12,86 | 35,8 | 330 | |
| Всего: | | 1625 | 49,98 | 44,88 | 215,22 | 1457,9 | |