

Утверждено:

и.о. заведующего МБДОУ «Детский сад № 20
«Аллюди» г. Азнакаево

Л.И.Хафизова

Меню на 2024-2025

День 1 -ый	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая				Витамин С	
		3-7 лет		белки	жиры	угл-ды	Ккал	1-3 года		3-7 лет		1-3 года	3-7 лет
		1-3 года	3-7 лет					1-3 года	3-7 лет				
ЗАВТРАК													
	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3	180/5	4,22	5,36	4,92	9,85	23,38	29,49	155,56	229,05	0,67	0,85
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	5,99	74,58	42,67	1,17	1,17
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,60		
2 - ой ЗАВТРАК													
	Сок	200	180	1,00	0,90	0,00	0,00	20,20	18,18	84,80	76,32	4,00	3,60
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	40	60	0,28	0,43	0,04	0,06	0,76	1,14	4,80	7,20		
	Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	150/10	180/15	3,61	4,93	2,87	3,80	10,55	12,68	90,56	114,56	5,19	6,18
	Котлеты рубленые из говядины	50	70	8,42	11,79	9,35	13,09	8,22	11,51	150,76	211,06	0,60	0,84
	Капуста тушеная	120	130	2,45	2,65	4,42	4,78	9,47	10,26	92,40	100,10	20,50	22,20
	Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	72,00	0,54	0,65
	Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,84	69,30	89,19		
ПОЛДНИК													
	Кисломолочный напиток	150/2	180/3	4,35	5,22	3,75	4,50	8,00	10,19	83,00	102,00	1,05	1,28
	Кондитерское изделие	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50		
УЖИН													
	Пудинг рыбный	45/15	60/20	8,98	11,97	2,93	3,91	4,40	5,87	80,00	106,67	0,12	0,16
	Пюре Картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,95
	Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	58,75	70,50	0,00	0,00
	ВСЕГО:	1636,00	1905,00	50,06	62,89	44,23	57,07	201,96	232,00	1417,92	1692,79	27,89	31,71

Утверждаю:

и.о. заведующий МБДОУ «Детский сад № 20
«Аллоки» г. Азнакаево

Л.И.Хафизова

Меню на 2024-2025

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества				ценность		витамин С			
	1-3 года		3-7 лет		жиры	угл-ды	Ккал		витамин С			
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
ЗАВТРАК												
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4	180/5	5,32	6,84	3,60	7,10	35,51	45,66	214,00	274,20	0,67	0,86
Чай с молоком, сахаром	170/6	180/6	1,29	2,67	1,15	2,27	1,79	10,34	21,85	72,70	1,13	1,38
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,60		
2 - ой ЗАВТРАК												
Сок	200	180	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
ОБЕД												
Помидоры свежие	40	60	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	200	1,18	1,42	1,63	1,95	7,27	8,72	51,45	61,74	4,95	5,94
Плов из отварной говядины	150	200	15,30	20,40	14,33	19,11	24,38	32,51	297,00	396,00	0,26	35,00
Компот из урюка	150	180	0,24	0,29	0,06	0,07	21,15	25,38	87,45	104,94	2,03	2,43
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10		
ПОЛДНИК												
Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	7,20	8,64	80,25	96,30	1,95	2,34
Кондитерские изделия	20	20	1,50	3,00	1,96	3,92	14,88	29,76	83,40	166,80		
УЖИН												
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20	130/20	10,06	13,41	2,12	2,82	0,85	1,14	66,00	88,00	1,00	1,33
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,07	0,07	0,02	0,02	10,74	10,74	43,34	43,34	0,02	0,02
ВСЕГО:	1683,5	1954,5	49,44	65,30	46,05	59,18	210,98	272,10	1475,89	1908,62	41,98	47,11

Утверждаю:

и.о. заведующий МБДОУ «Детский сад № 20
«Аллилуйя» г. Азнакаево

Л.И. Хафизова

Меню 2024-2025

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		витамин С			
	1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	Угл-ды		Ккал	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	
					1-3 года	3-7 лет						
ЗАВТРАК												
Суп молочный со звездочками	180	200	3,94	4,38	3,42	3,80	12,93	14,36	108,00	120,00	0,59	0,66
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,35	14,35	90,54	90,54	1,17	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10	30/5/10	1,98	2,35	4,38	4,52	14,82	17,41	106,70	119,88	0,16	0,16
2 - ой ЗАВТРАК												
Фрукты свежие	100	100	1,35	1,35	0,30	0,30	12,15	12,15	64,50	64,50	90,00	90,00
ОБЕД												
Салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,44	0,65	2,43	3,65	4,48	6,72	41,56	62,34	2,58	3,87
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150	180	3,29	4,39	3,16	4,21	9,92	13,23	88,95	118,60	3,50	4,66
Гуляш из отварной птицы	30/30	40/40	13,34	17,79	10,37	13,83	12,90	17,20	198,00	264,00	8,71	11,61
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,46	7,64	2,96	3,50	29,15	34,45	169,00	199,75		
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	24,01	28,81	99,60	119,52	0,54	0,65
Хлеб пшеничный		25		1,90		0,20		12,30		58,75		0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10		
ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток	150	180	4,50	5,40	1,50	1,80	6,00	7,20	55,50	66,60	1,20	1,44
Булочка с сахаром	50	70	3,80	5,32	2,60	3,64	24,46	34,24	136,67	191,33	0,15	0,21
УЖИН												
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе	40/20	50/25	5,46	6,83	4,70	5,88	8,85	11,06	99,88	124,98	0,74	0,93
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	130/2	2,65	3,14	1,77	5,46	25,86	32,56	134,03	192,01		
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,053	0,06	0,015	0,02	5,018	6,02	20,085	24,10	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	58,75	70,50	0,00	0,00
ВСЕГО:	1548	1884	51,43	65,76	55,48	67,51	176,02	229,85	1426,25	1810,20	108,25	114,04

Утверждено:

и.о. заведующего МБДОУ «Детский сад № 20 «Аллилуйя» г. Азнакаево

Л.И.Хафизова

Меню на 2024-2025

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		витамин С			
	1-3 года		3-7 лет		жиры		угл-ды		Ккал		1-3 года		3-7 лет	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,05	3,91	6,11	7,24	19,47	25,02	145,06	180,86				
Какао с молоком	150/6	180/6	3,06	3,67	2,66	3,19	13,18	15,852	88,95	106,74	1,19	1,43		
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	30/15/5	4,55	6,24	7,02	8,49	12,92	15,49	132,83	163,10	0,08	0,11		
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	200	180	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00		
ОБЕД														
Салат из моркови	40	60	0,36	0,60	1,42	2,37	2,31	3,85	23,25	38,75	2,25	3,75		
Суп из овощей с мясными фрикадельками на мясном бульоне	150/5	180/7	1,08	1,32	3,75	4,64	5,67	6,84	65,25	79,91	6,25	7,50		
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	110	130	2,68	3,16	3,94	4,66	26,90	31,79	153,78	181,74				
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81		
Хлеб ржаной	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,82	79,20	89,10				
ПОЛДНИК														
кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	91,20	0,45	0,54		
УЖИН														
Омлет с сыром	130/20	150/30	15,70	17,88	17,03	18,84	19,49	21,55	285,96	317,99	4,45	5,12		
Чай с сахаром и яблоком	150/5/5	180/6/7	0,09	0,10	0,06	0,06	6,00	7,00	24,78	28,00	1,02	1,03		
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,50	0,00	0,00		
ВСЕГО:	1615	1905	50,60	61,18	54,16	64,65	189,41	219,94	1438,81	1693,15	24,17	29,51		

Утверждаю:

И.о. заведующего МБДОУ «Детский сад № 20 «Аллилуйя» г. Азнакаево

Л.И. Хафизова

Меню на 2024-2025

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С			
	1-3 года		3-7 лет		жиры		УГЛ-ды		Ккал		1-3 года		3-7 лет	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4	180/3	3,84	5,17	3,06	5,33	19,47	24,92	123,94	184,24	0,00			
Чай с молоком, сахаром	170/6	180/6	2,74	3,03	2,15	2,40	10,00	10,48	70,41	75,76	1,25	1,38		
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,51	98,50	111,68				
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00		
ОБЕД														
Салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,61	5,42	34,96	52,44				
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150/6	180/7	2,78	3,73	5,28	6,69	8,63	10,58	99,02	124,61	8,00	9,63		
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	30/30	1	11,75	14,10	7,98	9,50	14,70	17,60	177,15	212,60	0,54	0,65		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	130/3	4,17	4,91	2,66	3,13	23,45	27,60	134,38	158,16	0,00			
Кисель	150	180	0,43	0,51	0,04	0,05	9,67	12,20	40,78	51,33	0,82	0,99		
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10				
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток	150	180	4,35	2,58	3,75	3,10	6,30	13,60	76,00	91,89	0,45	0,54		
Кондитерское изделие	20	20	1,50	3,00	1,96	3,92	14,88	29,76	83,40	166,80				
УЖИН														
Королевская вагрушка	110/20	130/20	16,98	19,51	8,95	10,40	17,94	21,00	218,32	255,32	0,22	0,26		
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,18	0,22	0,08	0,10	14,00	16,81	70,70	84,84	36,6	43,92		
ВСЕГО:	1460	1727	50,99	63,67	51,63	63,35	164,53	220,41	1333,62	1717,82	108,54	130,26		

Утверждаю:

и.о. заведующего МБДОУ «Детский сад № 20

«Алдинок» г. Азнакаево

Л.И.Хафизова

Меню на 2024-2025

День 7 - ой	Наименование блюда и продуктов		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамин С	
	1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	угл-ды	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК											
	180	200	2,37	2,97	24,26	3,57	29,14	134,23	171,2	0,59	0,66
Суп молочный с геркулесовой крупой	180/6	180/6	2,85	2,85	5,99	2,41	5,99	42,67	42,67	1,17	1,17
Кофейный напиток с молоком	25/5	30/5	1,915	2,29	12,92	4,50	15,51	98,5	111,68		
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром											
2-й ЗАВТРАК											
Сок	200	180	1,00	1,00	20,20	0,00	20,20	85,34	85,34	4,00	4,00
ОБЕД											
Огурцы свежне порционно	30	50	0,89	1,49	1,87	2,59	3,12	25,08	41,80		
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	150/10	180/15	4,47	5,55	11,31	5,06	13,64	112,75	133,26	3,69	4,21
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40	150/50	11,21	14,23	9,15	24,98	12,46	253,56	333,86	14,05	19,05
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	17,34	0,08	20,81	56,82	68,18	0,54	0,65
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	13,86	0,54	17,82	69,30	89,10		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток	150/2	180/3	4,35	5,31	8,00	4,58	7,32	83,00	91,50	1,05	1,28
Кондитерское изделие	50	75	6,15	9,22	19,45	5,48	29,18	134,67	202,00	0,03	0,04
УЖИН											
Биточки рубленые из рыбы	50	70	6,10	8,54	7,34	5,43	10,28	89,00	124,60	0,16	0,22
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	130/3	3,21	3,80	22,36	2,37	26,43	116,20	141,96	0,41	0,48
Чай с мармеладом	170/10	170/10	0,07	0,07	10,74	0,02	10,74	43,34	43,34	0,02	0,02
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	12,30	0,24	14,76	58,75	70,50	0,00	0,00
ВСЕГО:	1650,5	1947,5	53,73	69,49	217,87	67,69	263,19	1573,17	1954,87	29,46	38,09

Утверждаю:

и.о. заведующего МБДОУ «Детский сад № 20
«Аллоюк» г. Азнакаево

Л.И. Хафизова

Меню на 2024-2025

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		витамин С			
	1-3 года		3-7 лет		белки	жиры	УГЛ-ды	Ккал	3-7 лет			
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет					1-3 года	3-7 лет		
ЗАВТРАК												
Саха манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/5	4,24	5,47	4,60	6,75	22,61	29,10	149,26	199,50	0,82	1,05
Сакао с молоком	180/6	180,00	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	106,74	106,74	1,43	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,51	98,50	111,68	Бутерброд	
2-й завтрак												
Фрукты свежие	100	100	1,35	1,35	0,30	0,30	12,15	12,15	64,50	64,50	90,00	90,00
ОБЕД												
Салат из моркови	40	60,00	0,56	0,84	4,02	6,02	2,92	4,37	50,04	75,04	3,85	5,78
Ци со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/10/5	180/15/7	2,48	3,49	5,02	6,59	4,74	7,13	77,60	106,79	6,77	11,54
Зуфле куриное с рисом	40/20	50/25	5,81	7,26	6,29	7,86	4,59	5,74	98,42	123,03	0,68	0,84
Картофель запеченный	110/3	130/3	4,17	4,93	2,66	2,75	23,45	27,70	134,38	155,22		
Компот из урюка	150	180	0,34	0,41	0,08	0,09	25,49	30,59	105,90	127,08	9,00	0,80
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10		
ЮЛДНИК												
Сисломолочный напиток	150/2	180/3	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	91,20	0,45	0,54
Ребешок из дрожжевого теста	40	60	3,67	5,51	5,65	8,48	20,12	30,19	146,00	219,00	0,11	0,17
УЖИН												
Омлет натуральный	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,22	0,26
Чай с сахаром, с яблоком	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	58,75	70,50	0,00	0,00
ВСЕГО:	1546	1831	46,73	57,18	58,37	72,10	180,23	227,73	1448,16	1805,98	114,74	124,07

Утверждено:

и.о. заведующего МБДОУ «Детский сад № 20

«Аллюки» г. Азнакаево

Л.И. Хафизова

Меню на 2024-2025

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		Витамин С			
	3-7 лет		белки	жиры	угл-ды	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	
	1-3 года	3-7 лет										
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	6,02	7,73	30,97	4,84	5,60	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
Чай с молоком, с сахаром	170/6	180/6	1,29	2,67	1,79	1,15	2,27	10,34	21,85	72,70	1,13	1,20
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	30/15/5	4,55	6,24	12,92	7,02	8,49	15,49	132,83	163,10	0,07	0,11
2-й ЗАВТРАК												
Сок	200	180	1,00	1,00	20,20	0,00	0,00	20,20	85,34	85,34	4,00	4,00
ОБЕД												
Салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,56	0,84	3,61	2,03	3,05	5,42	34,96	52,44		
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150/10	180/10	5,41	6,02	9,72	5,06	5,70	1,65	106,15	122,14	3,72	4,42
Бефстроганов из отварной говядины	30/30	40/40	16,92	22,56	21,14	11,93	15,91	28,19	250,61	334,14	4,63	6,18
Пюре Картофельное	120	140	2,45	2,86	16,35	3,84	4,48	19,08	109,80	128,10	14,53	16,95
Кисель	150	180	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	15,00	52,00	60,05	0,83	1,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	13,86	0,42	0,54	17,82	69,30	89,10		
ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток	150	180	4,50	2,67	6,00	3,75	2,98	12,55	56,00	88,91	1,20	1,44
булочка с сахаром	50	50	3,80	3,80	24,46	2,60	2,60	24,46	136,67	136,67	0,15	0,15
УЖИН												
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130	150	15,98	18,44	50,58	9,50	10,96	58,36	350,13	404,00	0,07	0,08
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	5,17	0,02	0,03	6,23	21,78	26,48	2,02	2,83
ВСЕГО:	1599	1907	63,85	80,84	233,16	47,63	59,91	294,58	1606,04	2028,30	19,39	23,86



Утверждено:
 и.о.Заведующего МБДОУ «Детский сад № 20
 «Аллоки» г. Астана
 _____ Л.И.Хафизова

Меню на 2024-2025

День 10-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		витамин С			
	1-3 года		3-7 лет		жиры	угл-ды	Ккал	1-3 года		3-7 лет		
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,17	5,35	4,69	5,42	30,01	38,58	179,36	225	0,67	0,86
Чай с сахаром	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	14,35	14,35	90,54	90,54	1,17	1,17
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,51	98,50	111,68		
2-й ЗАВТРАК												
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
ОБЕД												
Помидоры свежие	30	50	0,86	1,44	1,85	3,09	2,41	4,02	29,79	49,65	2,79	4,65
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10	180/10	3,88	4,19	5,18	5,85	7,01	8,40	95,65	109,54	0,54	0,60
Биточки "Домашние"	50	70	7,61	10,65	11,07	15,50	7,66	10,72	161,00	225,40	0,52	0,73
Рагу из овощей	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	9,83	12,29	162,29	202,86	14,30	17,87
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10		
ПОЛДНИК												
Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	7,20	8,64	80,25	96,30	1,95	2,34
Кондитерское изделие	20	20	1,50	3	1,96	3,92	14,88	29,76	83,40	166,8		
УЖИН												
Рассега с рыбой	130	150	8,80	10,15	10,35	11,94	22,17	25,58	217,36	250,80	0,15	0,17
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	15,57	18,68	66,15	79,38	75,00	90
ВСЕГО:	1478,00	1771	42,82	56,19	61,11	78,5	197,16	249,23	1531,59	1944,51	107,77	129,2