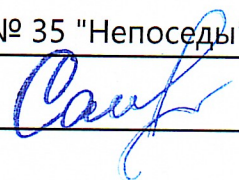


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий(ая) МАДОУ д/с № 35 "Непоседы"
Сажина Е.Г. 

МЕНЮ
аллергики (косточковые)
27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	30,1 г	78.862
	КАКАО С МОЛОКОМ	180 г	96.3
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180 г	183.688
	Масло сливочное (порциями)	5 г	33.045
Итого за ЗАВТРАК		395.1 г	391.895
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК № 2		100 г	93
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	180 г	52.2
	23г. Рассольник ленинградский (без моркови).	180 г	86.94
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150 г	96.86
	Салат витаминный (без яблок).	40 г	55.2
	Тефтели мясные ,говядина.	60 г	167.25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за ОБЕД		680 г	618.45
ПОЛДНИК	23г. Булочка ванильная	50 г	149.167
	СНЕЖОК	200 г	102
Итого за ПОЛДНИК		250 г	251.167
УЖИН	23г. Икра морковная	70 г	79.8
	23г. Омлет натуральный	150 г	237.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за УЖИН		450 г	442.456
Итого за день		1875.1 г	1796.968

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий(ая) МАДОУ д/с № 35 "Непоседы"
Сажина Е.Г.

МЕНЮ
Сок, компот из костч. Яйцо, молочные продукты, яблоко. (6)
27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	23г. ал.б/м. Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом .	200 г	254.4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за ЗАВТРАК		430 г	379.956
ЗАВТРАК№ 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК№ 2		100 г	93
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	180 г	52.2
	23г. ал.б/м Тефтели из говядины с маслом растительным .	60 г	115.2
	23г. ал.б/м. Картофель отварной с маслом растительным .	150 г	160.6
	23г. ал.б/м. Рассольник ленинградский	180 г	86.94
	Салат витаминный (без яблок).	40 г	55.2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за ОБЕД		680 г	630.14
ПОЛДНИК	23г. Хлебцы (без глютен).	50 гр	360
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200 г	46
Итого за ПОЛДНИК		50 гр, 200 г	406
УЖИН	23г. ал.б/м. Рыба припущенная-горбуша	70 г	56
	23г. Икра морковная	50 г	57
	Капуста брокколи отварная	100 г	--
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за УЖИН		450 г	238.556
Итого за день		1860 г, 50 гр	1747.652

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий(ая)

МАДОУ д/с № 35 "Непоседы"

Сажина Е.Г.

МЕНЮ

Дети свыше 3 лет (М)

27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	30,1 г	78.862
	КАКАО С МОЛОКОМ	190 г	101.65
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180 г	183.688
	Масло сливочное (порциями)	5 г	33.045
Итого за ЗАВТРАК		405.1 г	397.245
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК № 2		100 г	93
О Б Е Д	23г. Салат витаминный	40 г	34
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180 г	60.24
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150 г	96.86
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	180 г	82.8
	СОЛЬ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ	6 г	--
	Тефтели мясные ,говядина.	60 г	167.25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за О Б Е Д		686 г	601.15
ПОЛДНИК	23г. Булочка ванильная	50 г	149.167
	СНЕЖОК	200 г	102
Итого за ПОЛДНИК		250 г	251.167
У Ж И Н	23г. Икра морковная	70 г	79.8
	23г. Омлет натуральный	150 г	237.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за У Ж И Н		450 г	442.456
Итого за день		1891.1 г	1785.018

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий(ая) МАДОУ д/с № 35 "Непоседы"
Сажина Е.Г.

МЕНЮ
Аллергики(молочные продукты).
27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	30,1 г	78.862
	23г. Фрукты свежие (Яблоки)	50 г	23.5
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом .	180 г	239.315
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10 г	20.8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180 г	37.4
Итого за ЗАВТРАК		450.1 г	399.877
ЗАВТРАК№2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК№2		100 г	93
ОБЕД	23г. ал.б/м Тефтели из говядины с маслом растительным .	60 г	115.2
	23г. ал.б/м. Картофель отварной с маслом растительным .	150 г	160.6
	23г. ал.б/м. Рассольник ленинградский	180 г	86.94
	23г. Салат витаминный	40 г	34
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180 г	60.24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за ОБЕД		680 г	616.98
ПОЛДНИК	23г. Хлебцы (без глютен).	50 гр	360
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200 г	46
Итого за ПОЛДНИК		50 гр, 200 г	406
УЖИН	23г. ал.б/м. Рыба припущенная-горбуша	70 г	56
	23г. Икра морковная	50 г	57
	Капуста брокколи отварная	100 г	--
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за УЖИН		450 г	238.556

Итого за день:

1930

1754,4

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий(ая) МАДОУ д/с № 35 "Непоседы"

Сажина Е.Г.

МЕНЮ

Аллергики(говядина,молочные продукты).

27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	30,1 г	78.862
	23г. Фрукты свежие (Яблоки)	50 г	23.5
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом .	180 г	239.315
	ЧАЙ С САХАРОМ	180 г	37.4
Итого за ЗАВТРАК		440.1 г	379.077
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК № 2		100 г	93
О Б Е Д	23г. ал.б/м. Картофель отварной с маслом растительным .	100 г	107.067
	23г. ал.б/м. Рассольник ленинградский	180 г	86.94
	23г. ал.б/м. Тефтели рыбные (минтай)	60 г	102.6
	23г. Салат витаминный	40 г	34
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180 г	60.24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за О Б Е Д		630 г	550.847
ПОЛДНИК	23г. Хлебцы .	50 г	--
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200 г	46
Итого за ПОЛДНИК		250 г	46
У Ж И Н	23г. ал.б/м. Рыба припущенная-горбуша	70 г	56
	23г. Икра морковная	50 г	57
	Капуста брокколи отварная	100 г	--
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за У Ж И Н		450 г	238.556
Итого за день		1870.1 г	1307.48

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий(ая) МАДОУ д/с № 35 "Непоседы"
Сажина Е.Г.



МЕНЮ
Аллергики(молочные прод,рыба).
27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	31,1 г	81.482
	23г. Фрукты свежие (Яблоки)	50 г	23.5
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом .	180 г	239.315
	ЧАЙ С САХАРОМ	180 г	37.4
Итого за ЗАВТРАК		441.1 г	381.697
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК № 2		100 г	93
ОБЕД	23г. ал.б/м Тефтели из говядины с маслом растительным .	60 г	115.2
	23г. ал.б/м. Картофель отварной с маслом растительным .	150 г	160.6
	23г. Салат витаминный	40 г	34
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180 г	60.24
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ» на овощном бульоне без сметаны	180 г	82.8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за ОБЕД		680 г	612.84
ПОЛДНИК	23г. Хлебцы (без глютен).	50 гр	360
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200 г	46
Итого за ПОЛДНИК		50 гр, 200 г	406
УЖИН	23г. Икра морковная	70 г	79.8
	23г. Яйцо вареное	1 шт	63
	Капуста брокколи отварная	100 г	--
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за УЖИН		400 г, 1 шт	268.356

Итого за день

1911

1761,9


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий(ая) 35 МАДОУ д/с № 35 "Непоседы"
 Сажина Е.Г.

МЕНЮ

Аллергики(картофель. крахмал. молоко. сок) 4 гр.
27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	30,1 г	78.862
	23г. Фрукты свежие (Яблоки)	50 г	23.5
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом .	180 г	239.315
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за ЗАВТРАК		460.1 г	383.233
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК № 2		100 г	93
ОБЕД	23г. ал.б/м Тефтели из говядины с маслом растительным .	60 г	115.2
	23г. ал.б/м. Рис отварной с маслом растительным .	100 г	148.334
	23г. Салат витаминный	40 г	34
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180 г	60.24
	Рассольник ленинградский(б.картофеля,б.молоч.).	180 г	86.94
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за ОБЕД		630 г	604.714
ПОЛДНИК	23г. Хлебцы (без глютен).	50 гр	360
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200 г	46
Итого за ПОЛДНИК		50 гр, 200 г	406
УЖИН	23г. ал.б/м. Рыба припущенная-горбуша	70 г	56
	23г. Икра морковная	50 г	57
	Капуста брокколи отварная	100 г	--
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за УЖИН		450 г	238.556
Итого за день		1840.1 г, 50 гр	1725.503

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий(ая) МАДОУ д/с №35 "Непоседы"
Сажина Е.Г.

МЕНЮ
Ясли
27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	20 г	52.4
	КАКАО С МОЛОКОМ	180 г	96.3
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150 г	153.074
	Масло сливочное (порциями)	4 г	26.436
Итого за ЗАВТРАК		354 г	328.21
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	90,2 г	83.886
Итого за ЗАВТРАК № 2		90.2 г	83.886
ОБЕД	23г. Салат витаминный	30 г	25.5
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150 г	50.2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100 г	64.574
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	150 г	69
	СОЛЬ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ	6 г	--
	Тефтели мясные ,говядина.	40 г	111.5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10 г	28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40 г	83.2
Итого за ОБЕД		526 г	431.974
ПОЛДНИК	23г. Булочка ванильная	30 г	89.5
	СНЕЖОК	150 г	76.5
Итого за ПОЛДНИК		180 г	166
УЖИН	23г. Икра морковная	30 г	34.2
	23г. Омлет натуральный	150 г	237.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за УЖИН		400 г	368.856
Итого за день		1550.2 г	1378.926

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

Сажина Е.Г.

27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	30,6 г	80.172
	КАКАО С МОЛОКОМ	180 г	96.3
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180 г	183.688
	Масло сливочное (порциями)	5 г	33.045
Итого за ЗАВТРАК		395.6 г	393.205
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК № 2		100 г	93
ОБЕД	23г. ал.б/м Тефтели из говядины с маслом растительным .	60 г	115.2
	23г. Салат витаминный	40 г	34
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180 г	60.24
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150 г	96.86
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	180 г	82.8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за ОБЕД		680 г	549.1
ПОЛДНИК	23г. Хлебцы .	50 г	--
	СНЕЖОК	200 г	102
Итого за ПОЛДНИК		250 г	102
УЖИН	23г. ал.б/м. Рыба припущенная - минтай	70 г	56
	23г. Икра морковная	50 г	57
	Капуста брокколи отварная	100 г	--
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за УЖИН		450 г	238.556
Итого за день		1875.6 г	1375.861

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий(ая) МАДОУ д/с№35 "Непоседы"
Сажина Е.Г.

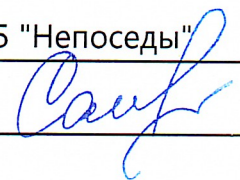
МЕНЮ

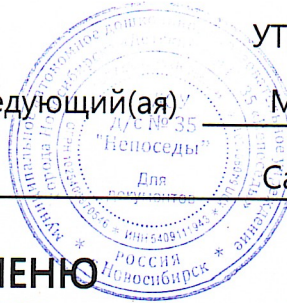
Аллергики,ясли(каши,напитки на молоке,молоко,йогурт,сл.масло).
27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	20 г	52.4
	23г. Фрукты свежие (Яблоки)	50 г	23.5
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом .	150 г	199.429
	ЧАЙ С САХАРОМ	180 г	37.4
Итого за ЗАВТРАК		400 г	312.729
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК № 2		100 г	93
ОБЕД	23г. ал.б/м Тефтели из говядины с маслом растительным .	50 г	96
	23г. ал.б/м. Картофель отварной с маслом растительным .	100 г	107.067
	23г. ал.б/м. Рассольник ленинградский	150 г	72.45
	23г. Салат витаминный	30 г	25.5
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150 г	50.2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10 г	28
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40 г	83.2
Итого за ОБЕД		530 г	462.417
ПОЛДНИК	23г. Булочка ванильная	30 г	89.5
	СНЕЖОК	170 г	86.7
Итого за ПОЛДНИК		200 г	176.2
УЖИН	23г. ал.б/м. Рыба припущенная-горбуша	50 г	40
	23г. Икра морковная	30 г	34.2
	Капуста брокколи отварная	100 г	--
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за УЖИН		400 г	171.756
Итого за день		1630 г	1216.102

УТВЕРЖДАЮ

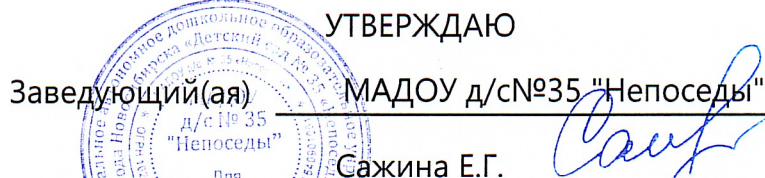
Заведующий(ая) _____ МАДОУ д/с№35 "Непоседы"

_____ Сажина Е.Г. 



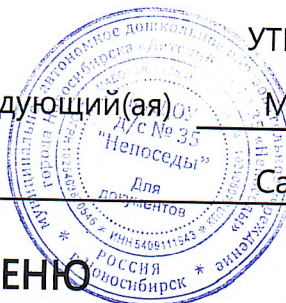
МЕНЮ
Аллергики(молочные продукты, красная рыба, клюква).
27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	30,6 г	80.172
	23г. Фрукты свежие (Яблоки)	50 г	23.5
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом .	180 г	239.315
	ЧАЙ С САХАРОМ	180 г	37.4
Итого за ЗАВТРАК		440.6 г	380.387
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК № 2		100 г	93
ОБЕД	23г. ал.б/м Тефтели из говядины с маслом растительным .	60 г	115.2
	23г. ал.б/м. Картофель отварной с маслом растительным .	150 г	160.6
	23г. ал.б/м. Рассольник ленинградский	180 г	86.94
	23г. Салат витаминный	40 г	34
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180 г	60.24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за ОБЕД		680 г	616.98
ПОЛДНИК	23г. Хлебцы (без глютен).	50 гр	360
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200 г	46
Итого за ПОЛДНИК		50 гр, 200 г	406
УЖИН	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(МИНТАЙ) - аллергики	70 г	56
	23г. Икра морковная	50 г	57
	Капуста брокколи отварная	100 г	--
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за УЖИН		450 г	238.556
Итого за день		1870.6 г, 50 гр	1734.923



Аллергики(Молочные прод. Сок, кондит. изделия.)
27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	30,6 г	80.172
	23г. Фрукты свежие (Яблоки)	50 г	23.5
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом .	180 г	239.315
	ЧАЙ С САХАРОМ	180 г	37.4
Итого за ЗАВТРАК		440.6 г	380.387
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК № 2		100 г	93
ОБЕД	23г. ал.б/м Тефтели из говядины с маслом растительным .	60 г	115.2
	23г. ал.б/м. Картофель отварной с маслом растительным .	150 г	160.6
	23г. ал.б/м. Рассольник ленинградский	180 г	86.94
	23г. Салат витаминный	40 г	34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за ОБЕД		500 г	556.74
ПОЛДНИК	23г. Хлебцы (без глютен).	50 гр	360
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200 г	46
Итого за ПОЛДНИК		50 гр, 200 г	406
УЖИН	23г. ал.б/м. Рыба припущенная-горбуша	70 г	56
	23г. Икра морковная	50 г	57
	Капуста брокколи отварная	100 г	--
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за УЖИН		450 г	238.556
Итого за день		1690.6 г, 50 гр	1674.683



Заведующий(ая)

УТВЕРЖДАЮ

МАДОУ д/с №35 "Непоседы"

Сажина Е.Г.

МЕНЮ

Аллергики(Куры,яйца,молоко,каши на молоке,напитки на молоке. (5 гр)

27.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	БАТОН	30,6 г	80.172
	23г. Фрукты свежие (Яблоки)	50 г	23.5
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и изюмом .	180 г	239.315
	Масло сливочное (порциями)	5 г	33.045
	ЧАЙ С САХАРОМ	190 г	39.478
Итого за ЗАВТРАК		455.6 г	415.51
ЗАВТРАК № 2	БАНАНЫ	100 г	93
Итого за ЗАВТРАК № 2		100 г	93
О Б Е Д	23г. ал.б/м Тефтели из говядины с маслом растительным .	60 г	115.2
	23г. ал.б/м. Картофель отварной с маслом растительным .	150 г	160.6
	23г. ал.б/м. Рассольник ленинградский	180 г	86.94
	23г. Салат витаминный	40 г	34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 г	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50 г	104
Итого за О Б Е Д		500 г	556.74
ПОЛДНИК	23г. Хлебцы (без глютен).	50 гр	360
	СНЕЖОК	200 г	102
Итого за ПОЛДНИК		50 гр, 200 г	462
У Ж И Н	23г. ал.б/м. Рыба припущенная-горбуша	50 г	40
	23г. Икра морковная	70 г	79.8
	Капуста брокколи отварная	100 г	--
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 г	84
	ЧАЙ С САХАРОМ	200 г	41.556
Итого за У Ж И Н		450 г	245.356
Итого за день		1705.6 г, 50 гр	1772.606