



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГКДОУ д/с № 2
«Апельсин»
Л.В.Медведева

10-дневное меню приготовляемых блюд.

Сезон: зимне-весенний с 01.10.23

Возрастная категория с 1-3 лет

ГКДОУ д/с № 2 «Апельсин»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В ДЕТСКИХ САДАХ

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 1-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1-х до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 1 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,78	21,37	177,16	283
	Кофейный напиток с молоком	180	1,59	0,03	15,85	67,92	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 20/4	24	1,54	3,36	9,87	76,92	122,119
	Итого за завтрак:	354,00	7,29	8,17	47,09	322,00	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:	140	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	30	0,38	4,04	6,76	37,85	69
	Суп крестьянский с крупой	150	1,20	3,15	6,80	63,95	169
	Жаркое по домашнему	180	11,80	14,05	16,73	240,44	379
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0,00	16,55	67,07	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	550,00	16,43	21,72	64,20	478,91	
Полдник	Вафли	27	0,75	0,89	20,87	95,58	602
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Итого за полдник:	227,00	6,34	7,27	30,95	215,70	
Ужин	Оладьи из творога	110	10,04	8,70	19,71	212,41	340
	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,10	4,72	31,60	452
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,28	24,25	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,28	17,83	94,00	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126

	Итого за ужин:	410,00	14,02	11,24	57,70	380,26	
	Итого за день:		44,63	48,51	212,04	1451,87	

42 47 203 1400 норма
2,1 2,35 10,15 70 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1-х до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Вторник 2 день, 1-неделя

Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	110	6,52	5,24	24,76	153,08	326
	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,10	4,72	31,60	452
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	54,41	507
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 20/4	24	1,54	3,36	9,87	76,92	122,119
	Итого за завтрак:	344,00	10,14	11,82	55,04	316,01	
Завтрак 2	Яблоки	150	0,40	0,40	10,40	45,00	126
	Итого за 2 завтрак:	100,00	0,40	0,40	10,40	45,00	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,58	3,03	1,95	39,72	71
	Суп картофельный с рыбой	150	3,10	2,29	5,66	85,54	168
	Гуляш из говядины	80	6,30	7,56	11,92	135,05	378
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	1,76	5,06	16,37	132,18	258
	Компот из яблок	150	0,14	0,14	9,31	39,86	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	560,00	14,52	18,56	62,57	501,95	
Полдник	Блинчики с джемом	50/10	3,11	1,64	30,39	143,30	544
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Итого за полдник:	210,00	8,70	8,02	40,47	263,42	
Ужин	Омлет натуральный	100	5,12	6,86	2,33	146,11	311
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	5,08	31,20	129
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	54,41	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,28	17,83	94,00	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	Итого за ужин:	410,00	10,10	10,30	45,09	343,72	
	Итого за день:		43,86	49,10	212,57	1470,10	

42 47 203 1400 норма

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1-х до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
			2,1	2,35	10,15	70	5%
Среда 3 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,63	4,63	20,81	160,09	280
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	84,73	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 20/4	24	1,54	3,36	9,87	76,92	122,119
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	364,00	11,07	11,00	54,03	356,04	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:	140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	30	0,38	2,03	2,05	32,30	61
	Суп лапша домашняя	150	1,67	3,50	8,36	71,49	171
	Рагу из птицы	150	4,90	7,20	14,09	178,30	417
	Компот из яблок	150	0,14	0,14	9,31	39,86	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
							123
	Итого за обед:	520,00	9,73	13,35	51,17	391,55	
Полдник	крендель "Сахарный"	50	3,29	3,62	30,63	156,36	569
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	104,09	529
	Итого за полдник:	200,00	7,48	8,40	38,19	260,45	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	210	7,30	10,56	17,92	225,05	281
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	24,25	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,28	17,83	94,00	122
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	310
	Итого за ужин:	440,00	15,44	15,44	47,33	406,30	
	Итого за день:		43,77	48,30	202,82	1469,34	
			42	47	203	1400	норма
			2,1	2,35	10,15	70	5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
------------	--	-------	------------------	--	--	-------------------------	--------

прием пищи	1-х до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	порции	Б	Ж	У	ая ценность (ккал)	№ рец.
Четверг 4 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,57	4,44	25,93	182,80	279
	Кофейный напиток с молоком	180	1,59	0,03	15,85	67,92	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 20/4	24	1,54	3,36	9,87	76,92	122,119
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	364,00	10,26	10,44	51,65	361,94	
Завтрак 2	Яблоки	100	0,30	0,30	9,40	37,00	126
	Итого за 2 завтрак:	100,00	0,30	0,30	9,40	37,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты и свеклы	30	0,51	2,12	1,86	28,87	51
	Свекольник	150	1,30	1,64	5,25	69,46	145
	Котлета, биточки, шницель	50	6,96	8,43	8,15	140,33	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Макаронные изделия отварные	110	5,05	4,57	16,82	151,63	432
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0,00	16,55	67,07	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	560,00	17,19	18,35	68,06	547,03	
Полдник	Пирожки с капустой	50	2,05	1,03	29,25	116,76	557, 606
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Итого за полдник:	250,00	7,64	7,41	39,33	236,88	
Ужин	Рагу из овощей	180	4,88	11,05	15,16	144,13	210
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	24,25	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	Итого за ужин:	410,00	7,32	11,45	45,36	256,88	
	Итого за день:		42,71	47,95	212,80	1439,73	

42 47 203 1400 норма
2,1 2,35 10,15 70 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1-х до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Пятница 5 день, 1-неделя

Завтрак	Омлет натуральный	100	5,12	6,86	2,33	146,11	311
----------------	-------------------	-----	------	------	------	--------	-----

	Кукуруза консервированная	40	2,09	1,80	18,80	57,80	190
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	84,73	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 20/4	24	1,54	3,36	9,87	76,92	122,119
Итого за завтрак:		344,00	11,09	12,42	54,35	365,56	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
Итого за 2 завтрак:		140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из моркови	30	0,34	3,03	2,72	39,80	6
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,37	1,67	5,95	60,30	158
	Котлета, биточки, шницель	50	6,96	8,43	8,15	140,33	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Картофельное пюре	110	2,25	4,42	15,80	98,12	441
	Компот из яблок	150	0,14	0,14	9,31	39,86	521
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Итого за обед:		550,00	13,66	19,04	58,76	468,98	
Полдник	Печенье	27	2,02	2,64	20,08	112,59	604
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
Итого за полдник:		227,00	7,61	9,02	30,16	232,71	
Ужин	Оладьи из печени по-кунцевски	85	5,10	5,16	4,92	113,05	409
	Салат из капусты с морковью	50	1,98	4,06	5,79	68,43	3
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,28	24,25	505
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
Итого за ужин:		405,00	9,88	9,86	43,51	293,33	
Итого за день:			42,79	49,45	198,88	1415,58	

42 47 203 1400 норма
2,1 2,35 10,15 70 5%

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 1-го до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1-х до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Понедельник 6 день, 2-неделя

Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,25	6,56	21,62	170,39	281
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	54,41	507
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	14,79	100,42	122,119
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	Итого за завтрак:	374,00	11,41	13,83	52,10	359,52	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:	140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	30	0,38	4,04	6,76	37,85	69
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,03	3,89	50,39	156
	Тефтели из говядины с рисом("ежики")	50	5,11	8,97	5,22	101,21	400
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Макаронные изделия отварные	110	5,05	3,57	16,82	151,63	432
	Компот из яблок	150	0,14	0,14	9,31	39,86	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	Итого за обед:	560,00	14,59	20,34	61,43	470,61	
Полдник	Вафли	27	0,75	0,89	20,87	95,58	602
	Молоко кипяченое	170	4,39	5,08	8,16	107,05	529
	Итого за полдник:	197,00	5,14	5,97	29,03	202,63	
Ужин	Сырники из творога	110	7,09	4,20	15,68	201,70	330
	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,10	4,72	31,60	452
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	54,41	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	Итого за ужин:	400,00	11,61	7,82	55,01	376,21	
	Итого за день:		43,30	48,07	209,67	1463,97	

42 47 203 1400 норма
2,1 2,35 10,15 70 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1-х до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Вторник 7 день, 2-неделя

Завтрак	Оладьи из творога	110	10,04	8,70	19,71	212,41	340
	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,10	4,72	31,60	452

	Кофейный напиток с молоком	180	1,59	0,03	15,85	67,92	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	14,79	100,42	122,119
Итого за завтрак:		354,00	14,71	14,37	55,07	412,35	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
Итого за 2 завтрак:		140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,27	2,06	2,14	37,60	8
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,08	6,74	60,94	142
	Котлета, биточки, шницель	50	6,96	8,43	8,15	140,33	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Капуста тушеная	110	2,32	3,77	27,34	86,30	435
	Компот из яблок	150	0,14	0,14	9,31	39,86	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
Итого за обед:		560,00	13,71	19,07	73,11	454,70	
Полдник	Пирожки с картофелем	50	1,95	1,09	28,56	113,97	557, 610
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	104,09	529
Итого за полдник:		200,00	6,14	5,87	25,12	206,06	
Ужин	Печень говяжья по-строгановски	95	4,10	4,95	5,20	133,80	408
	Картофельное пюре	110	2,25	4,42	15,80	98,12	441
	Салат из капусты с морковью	30	0,99	3,03	3,88	41,00	3
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,28	24,25	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
Итого за ужин:		435,00	8,86	12,56	46,00	344,17	
Итого за день:			43,97	48,98	211,40	1467,28	

42 47 203 1400 норма
2,1 2,35 10,15 70 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1-х до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Среда 8 день, 2-неделя

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,35	4,20	23,93	175,17	282
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	84,73	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 20/4	24	1,54	3,36	9,87	76,92	122,119

Итого за завтрак:		354,00	7,23	7,96	57,15	336,82	
Завтрак 2	Яблоки	150	0,40	0,40	10,40	45,00	126
Итого за 2 завтрак:		150,00	0,40	0,40	10,40	45,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты и свеклы	30	0,51	2,12	1,86	28,87	51
	Суп картофельный с рыбой	150	5,80	3,29	5,66	85,54	168
	Плов из отварной птицы	160	9,27	9,24	25,22	220,12	416
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0,00	16,55	67,07	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
Итого за обед:		530,00	18,63	15,13	66,65	471,20	
Полдник	Булочка "Нежная"	50	3,49	6,56	22,00	179,32	574
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	104,09	529
Итого за полдник:		200,00	7,68	11,34	29,56	283,41	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	210	7,30	10,56	17,92	225,05	281
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	24,25	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,28	17,83	94,00	122
Итого за ужин:		400,00	10,34	10,84	47,03	343,30	
Итого за день:			43,28	45,67	210,79	1469,73	

42 47 203 1400 норма
2,1 2,35 10,15 70 5%

Прием пищи	Наименование блюда, Возрастная категория: с 1-х до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Четверг 9 день, 2-неделя

Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,50	4,49	21,02	161,46	275
	Кофейный напиток с молоком	180	1,59	0,03	15,85	67,92	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	14,79	100,42	122,119

Итого за завтрак:		364,00	7,39	8,06	51,66	329,80	
Завтрак 2							
	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
Итого за 2 завтрак:		140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,51	1,52	2,79	27,16	60
	Суп из овощей	150	1,13	2,02	6,75	49,36	157
	Гуляш из говядины	80	6,30	7,56	11,92	135,05	378
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	110	5,04	7,02	16,33	156,85	253
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0,00	16,55	67,07	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
Итого за обед:		560,00	16,03	18,60	71,70	505,09	
Полдник	Печенье	27	2,02	2,64	20,08	112,59	604
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
Итого за полдник:		277,00	7,77	9,18	34,32	250,71	
Ужин	Рагу из овощей	180	4,58	7,05	15,16	144,13	210
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,28	24,25	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	310
Итого за ужин:		430,00	11,96	11,89	41,50	301,88	
Итого за день:			43,70	47,84	211,28	1442,48	

42 47 203 1400 норма
2,1 2,35 10,15 70 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1-х до 3-х лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Пятница 10 день, 2-неделя

Завтрак	Омлет натуральный	100	5,12	6,86	2,33	146,11	311
----------------	-------------------	-----	------	------	------	--------	-----

	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	5,08	31,20	129
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	84,73	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 20/4	24	1,54	3,36	9,87	76,92	122,119
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
Итого за завтрак:		354,00	12,04	15,11	40,63	373,26	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
Итого за 2 завтрак:		140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	30	0,38	3,03	3,05	37,30	61
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,61	1,73	10,03	62,19	173
	Картофельная запеканка с мясом	150	9,01	14,62	23,00	271,07	387
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Компот из яблок	150	0,14	0,14	9,31	39,86	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
Итого за обед:		550,00	14,10	21,11	64,82	500,09	
Полдник	крендель "Сахарный"	50	2,59	2,22	33,63	156,36	569
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
Итого за полдник:		250,00	8,18	8,60	43,71	276,48	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,03	3,59	13,97	128,82	180
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,28	24,25	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,28	17,83	94,00	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
Итого за ужин:		450,00	9,23	4,03	47,24	265,07	
Итого за день:			44,10	48,96	208,50	1469,90	
Итого за 10 дней:			436,11	482,83	2090,75	14559,98	
Итого в среднем за 10 дней:			43,61	48,28	209,08	1456,00	

42 47 203 1400
2,1 2,35 10,15 70

норма
5%

--	--	--	--	--	--

	Компот из яблок	180	150	Компот из яблок	180	150	Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50	40	Хлеб ржаной	50	40
	Хлеб ржаной	50	40	Хлеб ржаной	50	40				Хлеб пшеничный	20				
	Итого за обед:	690	560	Итого за обед:	690	560									
Полдник	Вафли	45	27	Пирожки с картофелем	60	50	Итого за обед:	680	530	Итого за обед:	710	560	Итого за обед:	660	550
	Молоко кипяченое	200	170	Молоко кипяченое	200	150	Булочка "Нежная"	60	50	Печенье	45	27	крендель "Сахарный"	60	50
							Молоко кипяченое	200	150	Молоко кипяченое	200	200	Молоко кипяченое	200	150
	Итого за полдник:	245	197	Итого за полдник:	260	200				Яблоко	60	50	Итого за полдник:	260	200
Ужин	Сырники из творога	130	110	Печень говяжья по-строгановски	115	95	Итого за полдник:	260	200	Итого за полдник:	305	277	Суп молочный с макаронными изделиями	200	180
	Соус молочный сладкий	30	30	Картофельное пюре	130	110	Рыба запеченная с картофелем	240	210	Рагу из овощей	200	180	Чай с сахаром	200	180
	Чай с молоком	200	180	Салат из капусты с морковью	50	30	Чай с сахаром	180	150	Чай с сахаром	200	180	Хлеб пшеничный	50	40
	Хлеб пшеничный	50	30	Чай с сахаром	180	180	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	30	Яблоко	60	50
	Яблоко	60	50	Хлеб пшеничный	30	20				Яйцо варенное	40	40			
	Итого за ужин:	470	400	Итого за ужин:	505	435	Итого за ужин:	450	400	Итого за ужин:	470	430	Итого за ужин:	510	450