**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная группа от 3-х до 7-ми лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная категория:** | **Детский сад** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда сад** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 1** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150 | 5,37 | 7,05 | 21,60 | 171,3 | 130 |
| Чай с молоком (1-й вариант) | 200 | 1,49 | 1,29 | 15,89 | 81 | 160 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 10 |
| повидло | 10 | 0,28 | 0,72 | 5,43 | 29,33 | 10 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **380** | **8,66** | **9,22** | **52,76** | **328,63** | **310** |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 150 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **92** | **150** |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 5,42 | 3,91 | 11,81 | 104,15 | 160 |
| Макароны отварные с овощами | 130 | 2,60 | 6,76 | 19,96 | 150,8 | 110 |
| Гуляш из говядины | 70 | 12,02 | 12,83 | 2,45 | 173,25 | 50 |
| Салат витаминный | 60 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,8 | 45 |
| Кисель из кураги и крахмала | 180 | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 109,8 | 150 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 40 |
| Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,2 | 5 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **680** | **25,52** | **31,66** | **83,74** | **724** | **560** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 50 |
| Каша ячневая вязкая | 180 | 5,76 | 10,26 | 32,17 | 244,08 | 150 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **440** | **16,12** | **15,74** | **69,69** | **485,08** | **350** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1700** | **51,3** | **56,82** | **226,39** | **1629,71** | **1370** |
| **День 2** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с крупой | 160 | 3,85 | 4,13 | 13,21 | 105,44 | 130 |
| Какао с молоком (1-й вариант) | 180 | 3,26 | 3,29 | 22,46 | 130,03 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 10 |
| Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 120 | 1,80 | 0,60 | 25,20 | 55,2 | 100 |
| Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 5 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **490** | **10,48** | **16,43** | **70,79** | **412,47** | **395** |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 150 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **92** | **150** |
| **ОБЕД** | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,19 | 3,73 | 8,57 | 72,5 | 150 |
| Компот из апельсинов с яблоками с витамином С | 200 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | 93 | 150 |
| Салат из моркови | 60 | 0,66 | 6,06 | 5,46 | 79,2 | 45 |
| Жаркое по-домашнему | 160 | 18,91 | 16,88 | 12,08 | 275,63 | 140 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 40 |
| Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,2 | 5 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **660** | **24,82** | **28,97** | **65,37** | **623,53** | **530** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 150 |
| Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,6 | 10 |
| Запеканка из творога с морковью | 180 | 12,45 | 21,00 | 18,00 | 310,5 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 50 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **460** | **24,25** | **28,18** | **66,62** | **617,1** | **360** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1810** | **60,55** | **73,78** | **222,98** | **1745,1** | **1435** |
| **День 3** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная вязкая | 150 | 5,80 | 8,87 | 26,65 | 209,55 | 130 |
| Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 10 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36 | 10 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **380** | **9,74** | **11,98** | **51,49** | **352,55** | **350** |
| **ЗАВТРАК 2** | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 150 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **5,80** | **5,00** | **8,00** | **100** | **150** |
| **ОБЕД** | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,86 | 6,84 | 5,88 | 92,4 | 45 |
| Суп-пюре из разных овощей | 180 | 2,11 | 3,62 | 9,58 | 79,38 | 160 |
| Плов из отварной птицы | 160 | 12,19 | 12,11 | 28,88 | 273,52 | 130 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 | 150 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 40 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 30 | 3,38 | 0,34 | 20,92 | 100,26 | 0 |
| Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,2 | 5 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **690** | **23,8** | **25,31** | **105,12** | **745,76** | **530** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 120 | 1,80 | 0,60 | 25,20 | 55,2 | 100 |
| Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 190 | 3,04 | 2,57 | 15,10 | 75,05 | 160 |
| Омлет натуральный | 200 | 18,05 | 26,07 | 4,74 | 326,55 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 50 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **540** | **25,17** | **29,48** | **59,8** | **527,3** | **440** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1810** | **64,51** | **71,77** | **224,41** | **1725,61** | **1470** |
| **День 4** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная вязкая | 150 | 6,54 | 9,64 | 27,84 | 224,25 | 130 |
| Чай с лимоном (1-й вариант) | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 10 |
| повидло | 10 | 0,28 | 0,72 | 5,43 | 29,33 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **380** | **8,44** | **10,52** | **58,31** | **361,58** | **350** |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 150 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **92** | **150** |
| **ОБЕД** | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 2,94 | 5,58 | 4,44 | 79,8 | 45 |
| Голубцы ленивые | 160 | 13,60 | 13,28 | 6,40 | 200 | 140 |
| Соус красный основной | 20 | 0,29 | 0,48 | 1,85 | 12,94 | 10 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 150 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 1,28 | 3,84 | 4,98 | 60,6 | 150 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 40 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **690** | **21,91** | **23,78** | **61,37** | **550,34** | **535** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 150 |
| Ватрушка "Лакомка" | 80 | 10,78 | 25,18 | 26,24 | 374,4 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 50 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **340** | **21,14** | **30,66** | **63,76** | **615,4** | **250** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1610** | **52,49** | **65,16** | **203,64** | **1619,32** | **1285** |
| **День 5** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 180 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36 | 10 |
| Каша "Дружба" | 160 | 4,21 | 9,33 | 20,05 | 180,96 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 10 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **390** | **8,15** | **12,44** | **44,89** | **323,96** | **330** |
| **ЗАВТРАК 2** | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 150 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **5,80** | **5,00** | **8,00** | **100** | **150** |
| **ОБЕД** | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60 | 0,84 | 6,06 | 3,60 | 72 | 45 |
| Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 180 | 1,66 | 3,06 | 10,89 | 77,76 | 160 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | 110 |
| Компот из свежих плодов или ягод с витамином С | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96 | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 40 |
| Котлеты рыбные любительские | 80 | 9,76 | 2,88 | 4,96 | 84,8 | 70 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **700** | **18,79** | **18,52** | **73,42** | **537,16** | **605** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 50 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 150 |
| Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 80 | 4,80 | 4,26 | 48,80 | 253,34 | 70 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **340** | **10,36** | **4,94** | **98,52** | **486,34** | **270** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1630** | **43,1** | **40,9** | **224,83** | **1447,46** | **1355** |
| **день 6** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 160 | 5,73 | 7,52 | 23,04 | 182,72 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 10 |
| Какао с молоком сгущенным (2-й вариант) | 190 | 2,09 | 2,09 | 21,28 | 112,1 | 190 |
| повидло | 10 | 0,28 | 0,72 | 5,43 | 29,33 | 10 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **380** | **9,62** | **10,49** | **59,59** | **371,15** | **340** |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 150 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **92** | **150** |
| **ОБЕД** | Суп-пюре из картофеля | 180 | 3,49 | 4,64 | 17,82 | 126,9 | 150 |
| Салат из моркови | 60 | 0,66 | 6,06 | 5,46 | 79,2 | 60 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 40 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 | 150 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2,25 | 0,22 | 13,94 | 66,84 | 10 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 70 | 10,59 | 9,66 | 1,68 | 135,8 | 60 |
| Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,2 | 5 |
| Капуста тушеная | 130 | 4,81 | 4,68 | 5,07 | 81,9 | 110 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **720** | **26,06** | **27,66** | **83,83** | **690,84** | **585** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Булочка дорожная | 80 | 5,60 | 11,06 | 44,66 | 301,34 | 70 |
| Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 40 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **330** | **15,2** | **16,46** | **77,26** | **518,84** | **260** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1630** | **51,88** | **54,81** | **240,88** | **1672,83** | **1335** |
| **день 7** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Чай с лимоном (1-й вариант) | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 10 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 6,87 | 9,65 | 24,45 | 212,25 | 130 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36 | 10 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **380** | **10,81** | **12,76** | **49,49** | **356,25** | **350** |
| **ЗАВТРАК 2** | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 120 | 1,80 | 0,60 | 25,20 | 55,2 | 100 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **120** | **1,80** | **0,60** | **25,20** | **55,2** | **100** |
| **ОБЕД** | Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной | 60 | 1,02 | 3,18 | 6,30 | 57,6 | 45 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 2,66 | 3,67 | 9,95 | 83,52 | 160 |
| Суфле рыбное | 80 | 12,80 | 3,84 | 2,08 | 94,4 | 70 |
| Макароны отварные с овощами | 130 | 2,60 | 6,76 | 19,96 | 150,8 | 110 |
| Компот из апельсинов с яблоками с витамином С | 200 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | 93 | 180 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 40 |
| Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,2 | 5 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **710** | **23,14** | **19,75** | **77,55** | **582,52** | **610** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Чай с лимоном (1-й вариант) | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 50 |
| Омлет натуральный | 200 | 18,05 | 26,07 | 4,74 | 326,55 | 130 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **460** | **22,71** | **26,55** | **49,46** | **528,55** | **380** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1670** | **58,46** | **59,66** | **201,7** | **1522,52** | **1440** |
| **день 8** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 180 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 4,56 | 4,21 | 15,18 | 116,8 | 140 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 10 |
| Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 10 |
| Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 120 | 1,80 | 0,60 | 25,20 | 55,2 | 100 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **520** | **8,79** | **13,3** | **70,22** | **377,3** | **440** |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 150 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **1,00** | **0,20** | **20,20** | **92** | **150** |
| **ОБЕД** | Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 1,68 | 4,26 | 5,46 | 66,6 | 45 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,40 | 3,98 | 6,22 | 66,4 | 150 |
| Кисель из кураги и крахмала | 180 | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 109,8 | 150 |
| Плов из отварной птицы | 160 | 12,19 | 12,11 | 28,88 | 273,52 | 130 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 40 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **650** | **19,83** | **20,95** | **83,36** | **603,32** | **515** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Кекс "Детский" | 80 | 4,38 | 17,18 | 38,72 | 326,4 | 50 |
| Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 150 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 50 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **330** | **13,98** | **22,58** | **71,32** | **543,9** | **250** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1700** | **43,6** | **57,03** | **245,1** | **1616,52** | **1355** |
| **День 9** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 190 | 3,04 | 2,57 | 15,10 | 75,05 | 160 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 10 |
| повидло | 10 | 0,28 | 0,72 | 5,43 | 29,33 | 10 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" | 160 | 4,96 | 7,68 | 21,60 | 176 | 130 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **390** | **10,56** | **11,21** | **56,89** | **350,88** | **310** |
| **ЗАВТРАК 2** | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 120 | 1,80 | 0,60 | 25,20 | 55,2 | 100 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **120** | **1,80** | **0,60** | **25,20** | **55,2** | **100** |
| **ОБЕД** | Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 6,48 | 4,08 | 78 | 30 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 40 |
| Суп крестьянский с крупой | 180 | 1,53 | 3,67 | 10,48 | 81 | 150 |
| Суфле из кур с рисом | 80 | 11,12 | 10,90 | 4,04 | 154,66 | 50 |
| Капуста тушеная | 130 | 4,81 | 4,68 | 5,07 | 81,9 | 110 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 | 150 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **700** | **22,24** | **26,63** | **63,17** | **579,56** | **530** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Какао с молоком (2-й вариант) | 200 | 5,00 | 4,40 | 31,70 | 186 | 150 |
| Шанежка наливная с яйцом | 80 | 7,34 | 2,94 | 38,00 | 208 | 70 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 50 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **330** | **16,14** | **7,74** | **94,3** | **511,5** | **270** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1540** | **50,74** | **46,18** | **239,56** | **1497,14** | **1210** |
| **День 10** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 180 |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 4,65 | 5,60 | 27,75 | 180 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 10 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **390** | **9,35** | **8,79** | **57,51** | **346,5** | **330** |
| **ЗАВТРАК 2** | Йогурт | 180 | 9,00 | 5,76 | 15,30 | 156,6 | 150 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **180** | **9,00** | **5,76** | **15,30** | **156,6** | **150** |
| **ОБЕД** | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,90 | 3,30 | 5,04 | 53,4 | 40 |
| Печень говяжья по-строгановски | 70 | 11,45 | 8,78 | 2,74 | 135,54 | 50 |
| Рис припущенный | 130 | 3,07 | 5,24 | 28,08 | 171,73 | 110 |
| Суп с рыбными консервами | 180 | 6,64 | 5,20 | 11,56 | 119,7 | 150 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 150 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 40 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **690** | **25,86** | **23,12** | **91,12** | **677,37** | **540** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 150 |
| Запеканка из творога с морковью | 180 | 12,45 | 21,00 | 18,00 | 310,5 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 50 |
| печенье | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,6 | 10 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | **450** | **18,69** | **23,3** | **73,9** | **585,6** | **330** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1710** | **62,9** | **60,97** | **237,83** | **1766,07** | **1350** |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **16810** | **539,53** | **587,08** | **2267,32** | **16242,28** | **13605** |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **1681** | **53,953** | **58,708** | **226,732** | **1624,228** | **1360,5** |