МЕНЮ

 10-ти дневное для детей дошкольного возраста

 (САНПИН 2.3/2.4.3590-20)

**Возраст : 1-3года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Наименование блюда | Выход(г) | Белки( г) | Жиры(г) | Углеводы( г) | Калорийность( ккал) |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 221 | Каша манная  | 200 | 9,7 | 12,9 | 35,3 | 308 |
| 15 | Бутерброд батон | 20 | 1,4 | 6 | 7,2 | 66 |
| 694 | Кофейный напит (без/мол) | 160 | 1,8 | 1,3 | 18,7 | 93 |
|  | Итого: | 378 | 12,9 | 20,2 | 61,2 | 467 |
|  | **2й завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром | Печенье  | 40 | 3 | 4,8 | 3 | 167 |
|  | Итого: | 40 | 3 | 4,8 | 3 | 167 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 77 | Икра кабачковая  | 40 | 0,8 | 3 | - | 32 |
| 54-3з | ( Огурец свежий)\* | 40 | 0,3 | - | 1 | 5,7 |
| 135 | Суп овощной | 180 | 1,5 | 3,1 | 9 | 71,2 |
| ТТК | Печень тушеная в соусе | 60 | 6 | 4 | 8,7 | 112 |
| 297 | Каша гречневая  | 110 | 9 | 7 | 37 | 220 |
| 54-23 | Кисель из сока | 150 | 0,1 | 0,1 | 19 | 75 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18 | 83,6 |
|  | Итого: | 620 | 20,5 | 17,6 | 92,7 | 569,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |
| Пром | Батон нарезной | 20 | 2,4 | 4,4 | 20 | 131 |
| Пром | Кефир  | 150 | 4,1 | 3,7 | 7 | 85,5 |
|  | Итого  | 170 | 6,5 | 8,1 | 27 | 216,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |
| 22 | Зеленый горошек  | 30 | 5,5 | 0,2 | 14 | 76 |
| 340 | Омлет натуральный  | 100 | 8,4 | 7 | 1,8 | 92,3 |
| 685 | Чай с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
| Пром | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9 | 41,8 |
|  | Итого : | 300 | 15,4 | 7,4 | 35,3 | 252,1 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1508** | **58,3** | **58,1** | **218,9** | **1672,1** |
|  | **Вторник , 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 5,6 | 5 | 19,7 | 212 |
| 15 | Бутерброд с сыром/батон | 10/20 | 1,4 | 6 | 7,2 | 66 |
| 694 | Чай с сахаром  | 150 | 0,1 | 11,4 | 44,2 | 45 |
|  | Итого: | 378 | 7,1 | 22,4 | 71,1 | 323 |
|  | **2й завтрак**  |  |  |  |  |  |
| Пром | Сок фруктовый  | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого: | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы с маслом  | 40 | 0,4 | 1,6 | 2,5 | 25 |
| 54-3з | ( Огурец свежий)\* | 40 | 0,3 | - | 1 | 5,7 |
| 124 | Щи из св. кап.с картофелем | 180 | 1,8 | 3,2 | 8,2 | 70,2 |
| 403 | Плов ( из мяса цыплят ) | 150 | 11,7 | 11 | 20,2 | 148 |
| 638 | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,4 | - | 14,8 | 60,7 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18 | 83,6 |
|  | Итого: | 600 | 17,4 | 16,2 | 64,7 | 393,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром | Батон нарезной | 20 | 2,4 | 4,4 | 20 | 131 |
| Пром | Кефир  | 150 | 4,1 | 3,7 | 7 | 85,5 |
|  | Итого  | 170 | 6,5 | 8,1 | 27 | 216,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |
| Акт | Рыба запеченная  | 60 | 11,2 | 6,7 | 3 | 139 |
| 160 | Картофель тушеный  | 150 | 4 | 8,2 | 20,5 | 278,5 |
| 694 | Кофейный напиток  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
| Пром | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9 | 41,8 |
|  | Итого: | 380 | 16,7 | 15,1 | 43 | 401,3 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1638** | **48,1** | **61,8** | **215,6** | **1376** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-16к | Каша молочная « Дружба» | 200 | 5.5 | 7,8 | 24,1 | 168,9 |
| 15 | Бутерброд с маслом  | 8/20 | 1,4 | 6.4 | 9,4 | 86 |
| 685 | Чай с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 52 |
|  | Итого: | 378 | 6,5 | 11,8 | 41,8 | 276,9 |
|  | 2й завтрак  |  |  |  |  |  |
| Пром | Фрукты  | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого: | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп гороховый  | 200 | 4,3 | 2 | 16 | 96 |
| 298 | Голубцы ленивые с мясом | 150 | 10,4 | 9,7 | 12 | 179 |
| Пром | Кисель из сока | 150 | 0,1 | 0,1 | 19 | 75 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18 | 83,6 |
|  | Итого: | 600 | 18,5 | 14,6 | 68,7 | 475 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| Пром | Булка | 20 | 1,1 | 1,3 | 6,9 | 42 |
| пром | Кефир | 150 | 2,3 | 2,4 | 14,2 | 85,5 |
|  | Итого  | 170 | 3,4 | 3,7 | 21,1 | 127,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Ужин  |  |  |  |  |  |
| 42 | Сырники творожные со сметан. | 130/20 | 7,8 | 7 | 28 | 400 |
| 694 | Кофейный напиток с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
|  | Итого : | 290 | 7,9 | 7 | 38,5 | 342 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1638** | **41,7** | **39.5** | **182.1** | **1397,4** |
|  | **Четверг , 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 366 | Творожная запеканка/ смет. | 130/20 | 12 | 8,5 | 32 | 420 |
| 15 | Бутерброд с маслом/батон | 8/20 | 1,4 | 6 | 7,2 | 66 |
| 685 | Чай с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
|  | Итого: | 328 | 13,5 | 14,5 | 49,7 | 438 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 й завтрак**  |  |  |  |  |  |
| Пром | Вафли  | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого: | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из кукурузы с луком  | 40 | 2,3 | - | 5,3 | 30 |
| 110 | Борщ из св кап. с карт /смет. | 180/5 | 1,4 | 3,7 | 9,2 | 75 |
| 487 | Цыплята отварные  | 60 | 15 | 6,2 | - | 123 |
| 297 | Каша пшенная  | 110 | 2,7 | 3,5 | 27 | 150 |
| ттк | Лимонный напиток | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 31 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18 | 83,6 |
|  | Итого: | 585 | 24,3 | 13,8 | 70 | 492,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром | Батон нарезной | 20 | 2,4 | 4,4 | 20 | 131 |
| Пром | Кефир  | 150 | 4,1 | 3,7 | 7 | 85,5 |
|  | Итого  | 170 | 6,5 | 8,1 | 27 | 216,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |
| 71 | Винегрет овощной  | 40 | 1 | 2,3 | 4,5 | 42 |
| 54-3з | ( Огурец свежий)\* | 40 | 0,3 | - | 1 | 5,7 |
| 297 | Рис отварной  | 110 | 2,2 | 3,8 | 19,2 | 118 |
| 694 | Кофейный напиток | 150/5 | 0,1 | - | 12 | 45 |
| Пром | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9 | 41,8 |
|  | Итого : | 365 | 5 | 6,3 | 45,7 | 252,5 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1648** | **44,7** | **42,7** | **202,2** | **1341,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный с греч.крупой  | 200 | 5,7 | 6,6 | 19 | 160 |
| Пром | Батон нарезной | 20 | 2,4 | 4,4 | 20 | 131 |
| 685 | Чай с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
|  | Итого: | 370 | 8,2 | 11 | 49,5 | 333 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2й завтрак**  |  |  |  |  |  |
| Пром | Сок фруктовый  | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого  | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 137 | Икра морковная  | 40 | 0,5 | 4 | 3,8 | 54,3 |
| 54-3з | ( Помидор свежий)\* | 40 | 0,4 | - | 1,5 | 7,4 |
| 85 | Свекольник / со сметаной | 180/5 | 1,8 | 4 | 11,5 | 90 |
| 309 | Рыба тушеная с овощами  | 60 | 5,8 | 2,8 | 3,7 | 61 |
| 520 | Картофельное пюре  | 110 | 2,7 | 3,5 | 27 | 150 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18 | 83,6 |
|  | Итого: | 810 | 14,1 | 14,7 | 76 | 488,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| пром | Батон нарезной | 20 | 2.4 | 4.4 | 20 | 131 |
| Пром | Кефир  | 200 | 5.5 | 5.0 | 9.3 | 114 |
|  | Итого: | 220 | 7.9 | 9,4 | 29,3 | 245 |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |
| 131 | Яйцо вареное  | 1шт | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| 210 | Капуста тушеная  | 130 | 2,3 | 4,1 | 5,7 | 94 |
| 694 | Кофейный напиток с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
| Пром | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9 | 41,8 |
|  | Итого : | 340 | 16,5 | 15,8 | 25,9 | 334,8 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1820** | **45,2** | **51,9** | **188,5** | **1446,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник , 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 267 | Плов с изюмом  | 200 | 6,6 | 3 | 27,8 | 163,5 |
| 15 | Бутерброд с сыром/батон | 10/20 | 2,4 | 3,2 | 6,8 | 63 |
| 694 | Кофейный напиток  | 150 | 1,8 | 1,4 | 20 | 100 |
|  | Итого: | 380 | 10,8 | 7,6 | 54,6 | 326,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2й завтрак**  |  |  |  |  |  |
| Пром | Конфета  | 1шт /38 | 4,7 | 11,4 | 22,8 | 205 |
|  | Итого:  | 38 | 4,7 | 11,4 | 22,8 | 205 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| Пром | Икра кабачковая  | 40 | 0,8 | 3 | - | 32 |
| 140 | Суп картоф. с вермишелью  | 180 | 1,8 | 2,9 | 11,2 | 80 |
| ТТК | Сердце тушеное в соусе | 60 | 12 | 8 | 10,1 | 172 |
| 520 | Картофельное пюре  | 110 | 2,7 | 3,5 | 27 | 150 |
| 638 | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,4 | - | 14,8 | 60,7 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18 | 83,6 |
|  | Итого: | 580 | 20,5 | 17,8 | 81,1 | 578,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром | Батон нарезной | 20 | 2,4 | 4,4 | 20 | 131 |
| Пром | Кефир  | 150 | 4,1 | 3,7 | 7 | 85,5 |
|  | Итого  | 170 | 6,5 | 8,1 | 27 | 216,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |
| 359 | Сырники творожные/сметан. | 130/10 | 9,3 | 7,5 | 11,2 | 205 |
| 685 | Чай с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
|  | Итого:  | 290 | 9,1 | 7,5 | 21,7 | 247 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1408** | **51,9** | **52,4** | **207,2** | **1573,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник , 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша геркулесовая молочная  | 200 | 8,2 | 13,3 | 37 | 289 |
| 15 | Бутерброд с сыром /батон | 10/20 | 2,2 | 3 | 6,4 | 60 |
| 686 | Чай с лимоном | 150/5 | 0,1 | - | 12 | 45 |
|  | Итого: | 383 | 10,5 | 16,3 | 55,4 | 394 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2й завтрак**  |  |  |  |  |  |
| Гост | Сок фруктовый  | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого : | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы  | 40 | 0,4 | 1,6 | 2,5 | 25 |
| 124 | Щи из св. кап. с картофелем | 180 | 1,8 | 3,2 | 8,2 | 70,2 |
| 487 | Цыплята отварные  | 60 | 15 | 6,2 | - | 123 |
| 332 | Макаронные изд. отварные  | 110 | 3,8 | 2,7 | 18 | 122 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18 | 83,6 |
|  | Итого: | 620 | 24,25 | 14,1 | 58,2 | 471,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Ттк | Ватрушка с повидлом | 80 | 5,7 | 14 | 25 | 246 |
| Пром | Кефир  | 150 | 4,1 | 3,7 | 7 | 85,5 |
|  | Итого  | 230 | 9,8 | 17,7 | 32 | 331,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |
| 54-3 | Огурец свежий (соленый) | 40 | 0.3 | - | 1 | 5.7 |
| 216 | Картофель тушеный  | 130 | 3,4 | 7,6 | 17,7 | 155 |
| 694 | Кофейный напиток с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
| Пром | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9 | 41,8 |
|  | Итого:  | 300 | 4,9 | 7,8 | 37,2 | 238,8 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1735** | **49,8** | **55,9** | **192,6** | **1477,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
| 333 | Макар изд. отварные /с сыр. | 150 | 8 | 7 | 28,5 | 208 |
| 694 | Какао с молоком  | 150 | 3,4 | 2,7 | 9,4 | 75,3 |
|  | Итого: | 300 | 11,4 | 9,7 | 37,9 | 283,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2й завтрак** |  |  |  |  |  |
| Гост | Сок фруктовый  | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого  | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 77 | Икра кабачковая  | 40 | 0,8 | 3 | - | 32 |
| 138 | Суп пшенный  | 180 | 2,5 | 3,7 | 12 | 92 |
| 430 | Картофель тушеный с мясом (гов) | 130 | 11,5 | 11 | 30 | 264 |
| 638 | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,4 | - | 14,8 | 60,7 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18 | 83,6 |
|  | Итого: | 540 | 18 | 18,1 | 74,8 | 532,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 110 | Булочка дорожная  | 50 | 4,1 | 2,5 | 48,3 | 180 |
| Пром | Кефир  | 150 | 4,1 | 3,7 | 7 | 85,5 |
|  | Итого: | 200 | 8,2 | 6,2 | 35,3 | 265,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин  |  |  |  |  |  |
| 213 | Яйцо отварное | 50 | 7,7 | 13,2 | 1,5 | 159 |
| 210 | Капуста тушеная (салат их капусты) | 50 | 0,9 | 1,6 | 2,2 | 3,6 |
| 685 | Чай с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
| Пром | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9 | 41,8 |
|  | Итого:  | 300 | 10,1 | 15 | 33,2 | 278,8 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1510** | **47,7** | **49** | **191,7** | **1359,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг , 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |
| 221 | Каша манная молочная  | 200 | 9,7 | 17,9 | 55,3 | 408 |
| 15 | Бутерброд с маслом /батон | 8/20 | 1,4 | 6 | 7,2 | 66 |
| 685 | Чай с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
|  | Итого: | 378 | 11,2 | 23,9 | 73 | 516 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2й завтрак**  |  |  |  |  |  |
| Гост | Фрукты | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого: | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из кукурузы с луком  | 40 | 2,3 | - | 5,3 | 30 |
| 110 | Борщ из св. кап. с картофелем | 180 | 1,4 | 3,7 | 9,2 | 75 |
| 294 | Жаркое по – домашнему(гов) | 150 | 10,5 | 11,2 | 19 | 216 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18 | 83,6 |
|  | Итого: | 560 | 17,1 | 15,3 | 62 | 446,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром | Батон нарезной | 20 | 2,4 | 4,4 | 20 | 131 |
| Пром | Кефир  | 150 | 4,1 | 3,7 | 7 | 85,5 |
|  | Итого  | 170 | 6,5 | 8,1 | 27 | 216,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |
| 297 | Каша гречневая с маслом | 130 | 7,6 | 5,2 | 42 | 234 |
| 397 | Какао на молоке  | 150 | 0,1 | 2.3 | 10,5 | 62 |
|  | Итого:  | 280 | 7,7 | 5,2 | 52,5 | 276 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1588** | **43** | **52,5** | **227,8** | **1497,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница , 2 неделя**  |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молоч. вермишелевый | 200 | 10,5 | 13,5 | 48 | 355 |
| 15 | Бутерброд с / сыром / батон | 10/20 | 2,4 | 3,2 | 6,8 | 63 |
| 693 | Кофейный напит (без/мол) | 150 | 12,9 | 16,7 | 54,8 | 418 |
|  | Итого: | 380 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2й завтрак**  |  |  |  |  |  |
| Пром | Печенье  | 20 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого: | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |
| 32 | Салат из свеклы и изюма | 40 | 1 | 2,3 | 4,5 | 42 |
| 54-3з | ( Помидор, огурец свежий)\* | 40 | 0,4 | - | 1,5 | 7,4 |
| 136 | Суп гороховый  | 180 | 4,3 | 2 | 16 | 96 |
| 309 | Рыба тушеная с овощами | 60 | 6,3 | 3,4 | 3,5 | 65 |
| 297 | Рис отварной  | 110 | 2,2 | 3,8 | 19,2 | 118 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 18 | 83,6 |
|  | Итого: | 620 | 17,1 | 11,9 | 73,2 | 454 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 726 | Блины со сметаной | 80/10 | 1,7 | 6 | 23 | 165 |
| Пром | Молоко  | 150 | 4,3 | 5 | 7,4 | 90 |
|  | Итого:  | 235 | 6 | 11 | 30,4 | 225 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |
| 131 | Яйцо вареное  | 1шт | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| 224 | Рагу овощное  | 130 | 4 | 7 | 16,4 | 153,4 |
| 685 | Чай с сахаром  | 150 | 0,1 | - | 10,5 | 42 |
| Пром | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,4 | 0,2 | 9 | 41,8 |
|  | Итого:  | 340 | 18,2 | 18,7 | 36,6 | 394,2 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1775** | **54,6** | **58,3** | **204,8** | **1533,2** |

 Разработчик : Бублик В.М.