

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 1 (понедельник)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,7 | 8,02 | 11 | 136 | 18 | 0 |
| Каша вязкая молочная манная | 200/3 | 7,5 | 7,53 | 30,6 | 181 | 47 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 19,71 | 150 | 5 | 0,81/0.9 |
| **Итого** | **448** | **15** | **20,35** | **61,31** | **467** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы с чесноком | 60 | 3,04 | 6,05 | 8,14 | 80,0 | 22 |  |
| Суп вермишелевый с курицей | 250 | 2,82 | 2,86 | 21,76 | 186 | 34 |  |
| Котлета мясная | 70 | 13,33 | 6,85 | 4,62 | 131 |  | 4,93/6,91 |
| Каша гречневая, рассыпчатая | 150 | 13,3 | 6,24 | 41 | 272 | 48 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **780** | **37,89** | **22,6** | **126,25** | **871,5** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 100 | 8,82 | 15,4 | 7,7 | 195,38 | 27 | 0,12/0,15 |
| Икра кабачковая | 30 | 2,8 | 2,33 | 3,4 | 46,8 | 21 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 1 |  |
| Печенье | 30 | 2,63 | 4,13 | 26,21 | 145,9 |  |  |
| **Итого** | **360** | **14,37** | **21,86** | **50,31** | **437,36** |  |  |
| **Всего за день** | **1688** | **67,66** | **65,21** | **249,17** | **1820,86** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 2 (вторник)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,7 | 8,02 | 11 | 136 | 18 |  |
| Каша вязкая молочная пшенная | 200/3 | 9,45 | 8,42 | 56,2 | 330 | 96 | 1,5/2 |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 | 0,97/1,08 |
| **Итого** | **448** | **15,45** | **20,14** | **88,6** | **596** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок абрикосовый  | 150 | 0,75 | 0 | 19,05 | 79,01 |  | 3/4 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сельдь с репчатым луком | 60 | 7,6 | 5,16 | 2,4 | 85,2 | 24 |  |
| Суп с овсяными хлопьями и курицей | 250 | 2,82 | 2,86 | 21,76 | 186 |  |  |
| Суфле из курицы | 70 | 16,87 | 12,87 | 7,3 | 236 | 183 |  |
| Соус томатный | 50 | 0,62 | 1,5 | 4,89 | 35,61 | 119 | 1,12 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 6,02 | 4,2 | 16,5 | 175,36 | 112 |  |
| Компот из свежих яблок | 150 | 5,82 | 4,5 | 13,4 | 52,04 | 240 | 2,4/2,88 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **780** | **43,05** | **31,69** | **88,42** | **864,71** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка морковная с творогом, молочным соусом | 150/30 | 9,02 | 12,35 | 36,7 | 248 | 118 | 1,56/1,95 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 | 3 | 1,01/1,12 |
| Печенье | 30 | 2,63 | 4,13 | 26,21 | 145,9 |  |  |
| **Итого** | **410** | **11,75** | **16,48** | **76,71** | **447.9** |  |  |
| **Всего за день** | **1788** | **71** | **68,31** | **272,78** | **1987,62** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 3 (среда)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом, сыр | 40/5/7 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 3 |  |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 200/3 | 9,5 | 9,2 | 33,2 | 279 | 91 | 1,22/1,62 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 | 0,97/1,08 |
| **Итого** | **495** | **22,11** | **26,04** | **72,28** | **620** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с зеленным горошком | 60 | 1,9 | 9,85 | 6,26 | 122 | 11 |  |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 6 | 5,6 | 20,2 | 140,2 | 27 | 7,49/12,5 |
| Рыба с овощами | 70 | 9,9 | 3,5 | 5,65 | 218,05 | 161 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 5,6 | 4,6 | 30,4 | 139,5 | 206 | 8,75/13,13 |
| Кисель из замороженных ягод | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 378 | 1,6/1,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **780** | **26,8** | **24,19** | **110,82** | **819,45** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом со сгущ. молоком | 150/30 | 19,2 | 14,47 | 45 | 321 | 127 | 0,52/0,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| **Итого** | **380** | **19,32** | **14,47** | **58** | **370,28** |  |  |
| **Всего за день** | **1755** | **68,63** | **65,1** | **252,4** | **1854,73** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 4 (четверг)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом, сыр | 40/5/7 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 3 |  |
| Каша вязкая молочная кукурузная | 200/3 | 7,44 | 8,07 | 26,75 | 243,92 | 93 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 19,71 | 150 | 5 | 0,18/0,9 |
| **Итого** | **455** | **16,47** | **21,41** | **63,86** | **541,92** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра баклажанная (пром. пр-ва) | 30 | 4,8 | 1,12 | 5,3 | 130 |  | 0,89/1,77 |
| Свекольник со сметаной | 250/7 | 7,28 | 5,8 | 21,06 | 196,03 | 34 | 7,97/9,95 |
| Рулет мясной с яйцом паровой | 100 | 19,25 | 12,23 | 26,23 | 284 | 170 | 3,74/4,24 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **637** | **36,73** | **19,75** | **103,32** | **812,53** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овощное | 150 | 7,56 | 14,87 | 23,21 | 238,99 | 77 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| Булка домашняя | 70 | 6,25 | 9,63 | 34,2 | 180,2 | 274 | 0,19/0,27 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,4 | 2,4 | 26,4 | 116,3 |  |  |
| **Итого** | **460** | **18,33** | **26,9** | **96,81** | **584,77** |  |  |
| **Всего за день** | **1652** | **71,93** | **68,46** | **275,29** | **1984,22** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 5 (пятница)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,7 | 8,02 | 11 | 136 | 1 | 0,16/0,21 |
| Каша «Дружба» (рис+пшено) | 200/3 | 6,55 | 10,18 | 29,09 | 243 | 84 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 | 4/6 |
| **Итого** | **448** | **9,37** | **18,2** | **53,09** | **428,28** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток йогуртовый | 200 | 5,85 | 6,1 | 8,1 | 104,07 | 14 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с чесноком | 60 | 1,04 | 3,02 | 4,74 | 84 | 9 |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 5,62 | 5,2 | 14,52 | 130,56 | 40 |  |
| Оладьи из печени, запеченные в сметане | 100/10 | 14,85 | 13,6 | 13,54 | 252,54 | 94 | 8,6/12,38 |
| Гороховое пюре | 150 | 13,3 | 6,03 | 46,75 | 325 | 108 |  |
| Компот из свежих яблок и лимона | 180 | 0,2 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 7 | 3,47/3,86 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **750** | **38,31** | **28,7** | **127,07** | **990,67** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг манный с кисельной ягодной заливкой | 150/50 | 5,25 | 8,79 | 62,13 | 350 |  | 0,28/0,46 |
| Сок яблочный | 150 | 0,7 | 0,1 | 15,15 | 64 |  |  |
| Конфета | 30 | 1,41 | 1,78 | 8,05 | 49,95 |  |  |
| **Итого** | **380** | **7,36** | **10,67** | **85,33** | **463,95** |  |  |
| **Всего за день** | **1778** | **60,89** | **63,67** | **273,59** | **1986,97** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 6 (понедельник)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом, сыр | 40/5/7 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 3 |  |
| Каша вязкая рисовая молочная | 200/3 | 7,55 | 8,06 | 23,62 | 180,2 | 43 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 | 0,97/1,08 |
| **Итого** | **455** | **15,08** | **20,3** | **62,42** | **458,2** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок персиковый | 150 | 0,5 | 0,1 | 24,75 | 102 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с чесноком | 60 | 3,04 | 6,05 | 8,14 | 80 | 22 |  |
| Суп «Шахтерский» с курицей | 250 | 9,31 | 5,32 | 25 | 153,6 | 43 |  |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 17,76 | 13,25 | 32,5 | 405 | 153 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **710** | **35,51** | **25,22** | **116,37** | **841,1** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный  | 100 | 8,82 | 15,4 | 7,7 | 195,38 | 27 | 0,12/0,15 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| Коржик молочный | 35 | 2,63 | 4,13 | 26,21 | 145,9 |  |  |
| **Итого** | **335** | **11,57** | **19,53** | **46,91** | **390,56** |  |  |
| **Всего за день** | **1650** | **62,66** | **65,15** | **250,45** | **1791,86** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 7 (вторник)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом, сыр | 40/5/7 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 3 |  |
| Каша вязкая молочная кукурузная | 200/3 | 7,44 | 8,07 | 26,75 | 243,92 | 91 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 | 0,97/1,08 |
| **Итого** | **455** | **14,97** | **20,31** | **65,55** | **521,92** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сельдь с луком репчатым | 60 | 7,6 | 5,16 | 2,4 | 85,2 | 23 |  |
| Рассольник ленинградский на м/б со сметаной | 250/10 | 3,24 | 3,56 | 32,6 | 182 | 101 | 7,44/12,4 |
| Пудинг мясной | 70 | 15,2 | 14,43 | 16,67 | 210,52 | 164 |  |
| Капуста тешенная | 150 | 4,45 | 4,9 | 22,87 | 152,17 | 200 |  |
| Компот из яблок | 180 | 5,48 | 5,2 | 14,37 | 63,44 | 240 | 2,4/2,88 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **770** | **39,27** | **33,85** | **111,08** | **787,83** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная с овощами | 180 | 5,61 | 15,3 | 44,12 | 357,2 | 190 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,4 | 2,4 | 26,4 | 116,3 |  |  |
| Ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 1,9 | 31,99 | 168 | 289 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 | 3 | 1,01/1,12 |
| **Итого** | **480** | **17,19** | **19,6** | **116,31** | **695,5** |  |  |
| **Всего за день** | **1805** | **71,83** | **74,16** | **304,24** | **2050,25** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 8 (среда)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,7 | 8,02 | 11 | 136 | 18 |  |
| Каша вязкая молочная манная | 200/3 | 7,5 | 7,53 | 30,6 | 181 | 88 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 19,71 | 150 | 2 |  |
| **Итого** | **448** | **15** | **20,35** | **61,31** | **467** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кукуруза консарвир. (пром. пр-ва) | 30 | 1,9 | 0,36 | 10,08 | 52,2 | 38 |  |
| Суп «Дальневосточный» с курицей и сметаной | 200 | 2,1 | 4,1 | 15 | 104,6 |  |  |
| Котлета рыбная любительская | 70 | 12,76 | 5,33 | 18,65 | 263 | 134 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 5,6 | 4,6 | 30,4 | 139,5 | 206 | 8,75/13,13 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **700** | **27,76** | **14,99** | **124,86** | **761,8** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые с молочным соусом | 120/40 | 15,45 | 12,2 | 32,58 | 320,8 | 116/119 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| **Итого** | **360** | **15,57** | **12,2** | **45,58** | **370,08** |  |  |
| **Всего за день** | **1608** | **58,73** | **47,94** | **243,05** | **1643,88** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 9 (четверг)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,7 | 8,02 | 11 | 136 | 18 |  |
| Каша вязкая молочная гречневая | 200/3 | 8,94 | 5,21 | 28,3 | 246,17 | 86 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 |  |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |  |  |
| **Итого** | **488** | **20,02** | **21,53** | **60,98** | **575,17** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный  | 150 | 0,7 | 0,1 | 15,15 | 64 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной моркови с чесноком | 60 | 1,04 | 3,02 | 4,74 | 84 | 9 |  |
| Суп картофельный с бобовыми и курицей | 200/15 | 7,58 | 4,56 | 25,62 | 167,6 | 36 | 4,83/6,10 |
| Оладьи из печень со сметаной  | 100/10 | 14,85 | 13,6 | 13,54 | 252,54 | 94 | 8,6/12,38 |
| Картофельное пюре | 150 | 5,6 | 4,6 | 30,4 | 139,5 | 206 | 8,75/13,13 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **785** | **34,47** | **26,38** | **125,03** | **846,14** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба, припущенная в молоке | 80 | 4,24 | 6,2 | 16,26 | 112,8 | 41 |  |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 | 3 | 1,01/1,12 |
| Булка домашняя | 70 | 6,25 | 9,63 | 34,2 | 180,2 | 274 | 0,19/0,27 |
| Хлеб пшеничная | 40 | 4,4 | 2,4 | 26,4 | 116,3 |  |  |
| **Итого** | **390** | **14,99** | **18,23** | **90,66** | **463,3** |  |  |
| **Всего за день** | **1813** | **70,18** | **66,24** | **291,82** | **1948,61** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 10 (пятница)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом, сыр | 40/5/7 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 3 |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200/3 | 6,04 | 5,6 | 21,25 | 167,6 | 93 | 0,69/0,92 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 19,71 | 150 | 2 |  |
| **Итого** | **455** | **15,07** | **18,94** | **58,36** | **465,6** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток йогуртовый | 200 | 5,85 | 6,1 | 8,1 | 104,07 | 14 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра кабачковая (пром. пр-ва) | 30 | 4,4 | 4,24 | 6,1 | 76,4 |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 10,3 | 6,47 | 15,9 | 226 | 37 |  |
| Голубцы ленивые с томатным соусом | 150/30 | 21,3 | 13,38 | 22,88 | 330 | 150 | 35/45 |
| Кисель из сухофруктов | 180 | 0,95 | 0,14 | 40,95 | 131 | 406 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **690** | **40,25** | **24,83** | **108** | **857,9** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка морковная | 150 | 5,7 | 12,29 | 35,9 | 215 | 69 |  |
| Сок персиковый | 150 | 0,5 | 0,1 | 24,75 | 102 | 13 |  |
| Печенье домашняя | 30 | 2,63 | 4,13 | 26,21 | 145,9 |  |  |
| **Итого** | **330** | **8,83** | **16,52** | **86,86** | **462,9** |  |  |
| **Всего за день** | **1675** | **70** | **66,39** | **261,32** | **1890,47** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 11 (понедельник)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,7 | 8,02 | 11 | 136 | 18 |  |
| Каша вязкая молочная манная | 200/3 | 7,5 | 7,53 | 30,6 | 181 | 88 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 |  |
| **Итого** | **448** | **13,5** | **19,25** | **63** | **447** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра баклажанная (пром. пр-ва) | 30 | 4,8 | 1,12 | 5,3 | 130 |  | 0,89/1,77 |
| Суп картофельный из консервов «Сайра» | 200 | 4,24 | 5,2 | 24,26 | 152,8 | 41 |  |
| Капуста тушенная с мясом | 220 | 13,2 | 16,5 | 26,37 | 398,2 | 200 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **700** | **27,64** | **23,42** | **106,66** | **883,5** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Азу с курицей | 180 | 21,46 | 20,75 | 23,65 | 242 | 529 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| Булка домашняя | 70 | 6,25 | 9,63 | 34,2 | 180,2 | 274 | 0,19/0,27 |
| Хлеб пшеничная | 40 | 4,4 | 2,4 | 26,4 | 116,3 |  |  |
| **Итого** | **490** | **32,23** | **32,78** | **97,25** | **587,78** |  |  |
| **Всего за день** | **1738** | **73,77** | **75,85** | **278,21** | **1963,28** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 12 (вторник)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,7 | 8,02 | 11 | 136 | 18 |  |
| Каша вязкая молочная кукурузная | 200/3 | 7,44 | 8,07 | 26,75 | 243,92 | 91 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 |  |
| **Итого** | **448** | **13,44** | **19,79** | **59,15** | **509,92** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный  | 150 | 0,7 | 0,1 | 15,15 | 64 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сельдь с луком репчатым | 60 | 7,6 | 5,16 | 2,4 | 85,2 | 23 |  |
| Суп «Дальневосточный» с курицей и сметаной | 200 | 2,1 | 4,1 | 15 | 104,6 |  |  |
| Тефтели мясные | 60 | 9,56 | 7,01 | 57,7 | 217,83 |  | 0,36/0,5 |
| Картофельное пюре | 150 | 5,6 | 4,6 | 30,4 | 139,5 | 206 | 8,75/13,13 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **720** | **30,26** | **21,47** | **156,23** | **749,63** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирог с яблоком и творогом | 70 | 10,08 | 3,56 | 29,04 | 196,8 |  | 0,14/0,16 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| **Итого** | **270** | **10,2** | **3,56** | **42,04** | **246,08** |  |  |
| **Всего за день** | **1588** | **54,6** | **44,92** | **272,57** | **1569,63** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 13 (среда)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом, сыр | 40/5/7 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 3 |  |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 200/3 | 9,5 | 9,2 | 33,2 | 279 | 91 | 1,22/1,62 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 19,71 | 150 | 2 |  |
| **Итого** | **455** | **18,53** | **22,54** | **70,31** | **577** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной моркови с чесноком | 60 | 1,04 | 3,02 | 4,74 | 84 | 9 |  |
| Щи из св. капусты со сметаной | 200 | 3,22 | 9,77 | 15,68 | 142,9 | 55 |  |
| Суфле из рыбы с молочным соусом | 75/50 | 11,82 | 6,38 | 9,21 | 173,34 | 59/160 |  |
| Рис отварной | 150 | 4,2 | 5,76 | 73,6 | 255,2 | 191 |  |
| Компот из ягод | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **785** | **25,68** | **25,53** | **153,96** | **857,94** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники со сгущенным молоком | 180/30 | 24,04 | 17,45 | 26,72 | 380,8 | 129 | 0,25/0,45 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| **Итого** | **410** | **24,16** | **17,45** | **39,72** | **430,08** |  |  |
| **Всего за день** | **1750** | **68,77** | **65,92** | **275,29** | **1910,02** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 14 (четверг)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом, сыр | 40/5/7 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 3 |  |
| Каша гречневая заливная молоком | 200/3 | 8,94 | 5,21 | 28,3 | 246,17 |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 19,71 | 150 | 2 |  |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |  |  |
| **Итого** | **495** | **23,05** | **23,15** | **65,69** | **607,17** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток йогуртовый | 200 | 5,85 | 6,1 | 8,1 | 104,07 | 14 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из соленного огурца с луком | 60 | 0,78 | 4,6 | 5,12 | 71 | 19 |  |
| Борщ на м/б со сметаной | 200/10 | 7,92 | 5,82 | 12,65 | 146,75 | 27 | 6,33/8,44 |
| Картофельная запеканка с отварным мясом и соусом | 160/30 | 26,53 | 24,78 | 32,5 | 435,65 | 157/226 |  |
| Кисель из замороженных ягод | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 378 | 1,6/1,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **710** | **38,63** | **35,84** | **98,58** | **853,1** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные | 150/5 | 6,56 | 8,2 | 16,5 | 175,36 | 194 |  |
| Яблоко запеченное | 40 | 4,17 | 5,46 | 40,32 | 278,6 |  | 9,29 |
| Сок абрикосовый  | 150 | 0,75 | 0 | 19,05 | 79,01 |  | 3/4 |
| **Итого** | **345** | **11,48** | **13,66** | **75,87** | **532,97** |  |  |
| **Всего за день** | **1750** | **79,01** | **78,75** | **248,24** | **2097,31** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 15 (пятница)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,7 | 8,02 | 11 | 136 | 18 |  |
| Каша «Дружба» (рис+пшено) | 200/3 | 6,55 | 10,18 | 29,09 | 243 | 84 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 |  |
| **Итого** | **448** | **12,55** | **21,9** | **61,49** | **509** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый (пром. пр-ва) | 30 | 2,88 | 0,08 | 5,86 | 36 |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 5,62 | 5,2 | 14,52 | 130,56 | 40 | 0,3/0,4 |
| Солянка сборная с мясом | 250 | 22,73 | 15,22 | 47,65 | 436,3 | 82 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **730** | **36,63** | **21,1** | **118,76** | **805,36** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный  | 100 | 8,82 | 15,4 | 7,7 | 195,38 | 27 | 0,12/0,15 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| Коржик молочный | 35 | 2,63 | 4,13 | 26,21 | 145,9 |  |  |
| **Итого** | **335** | **11,57** | **19,53** | **46,91** | **390,56** |  |  |
| **Всего за день** | **1613** | **61,15** | **62,93** | **238,46** | **1749,92** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 16 (понедельник)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом, сыр | 40/5/7 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 3 |  |
| Каша вязкая молочная кукурузная | 200/3 | 7,44 | 8,07 | 26,75 | 243,92 | 91 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 |  |
| **Итого** | **455** | **14,97** | **20,31** | **65,55** | **521,92** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из соленного огурца с луком | 60 | 0,78 | 4,6 | 5,12 | 71 | 19 |  |
| Суп картофельный с клецками и курицей | 200/25 | 3 | 2,63 | 14,47 | 89,55 | 37 |  |
| Плов с мясом | 200 | 32,25 | 28,93 | 33,05 | 535,4 | 117 |  |
| Компот из ягод | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **735** | **41,43** | **36,76** | **103,37** | **898,45** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тешенная | 20 | 3,56 | 4,9 | 24,26 | 103 | 41 |  |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 | 3 | 1,01/1,12 |
| Пирожок с яблоком | 70 | 10,08 | 3,56 | 29,04 | 196,8 |  | 0,14/0,16 |
| Хлеб пшеничная | 40 | 4,4 | 2,4 | 26,4 | 116,3 |  |  |
| **Итого** | **330** | **18,14** | **10,86** | **93,5** | **470,1** |  |  |
| **Всего за день** | **1620** | **74,94** | **68,33** | **273,72** | **1935,47** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 17 (вторник)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом, сыр | 40/5/7 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 3 | 0,16/0,21 |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 200/3 | 9,5 | 9,2 | 33,2 | 279 | 91 | 1,22/1,62 |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 | 4/6 |
| **Итого** | **455** | **17,03** | **21,44** | **72** | **557** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный | 150 | 0,7 | 0,1 | 15,15 | 64 | 14 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сельдь с луком репчатым | 60 | 7,6 | 5,16 | 2,4 | 85,2 | 23 |  |
| Рассольник ленинградский с мясом, сметаной | 250/10 | 3,24 | 3,56 | 32,6 | 182 | 101 | 7,44/12,4 |
| Оладьи из печень  | 100 | 14,85 | 13,6 | 13,54 | 252,54 | 94 | 8,6/12,38 |
| Макаронные изделия отварные | 150/5 | 6,56 | 8,2 | 16,5 | 175,36 | 194 |  |
| Компот из свежих яблок  | 180 | 0,2 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 7 | 3,47/3,86 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **805** | **35,75** | **31,37** | **112,56** | **893,67** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом со сгущ. молоком | 150/30 | 19,2 | 14,47 | 45 | 321 | 127 | 0,52/0,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| **Итого** | **380** | **19,32** | **14,47** | **58** | **370,28** |  |  |
| **Всего за день** | **1790** | **72,8** | **67,38** | **257,71** | **1884,95** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 18 (среда)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |  |  |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,7 | 8,02 | 11 | 136 | 18 |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200/3 | 6,04 | 5,6 | 21,25 | 167,6 | 93 | 0,69/0,92 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 19,71 | 150 | 2 |  |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |  |  |
| **Итого** | **488** | **18,62** | **23,02** | **52,24** | **516,6** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток йогуртовый | 200 | 5,85 | 6,1 | 8,1 | 104,07 | 14 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной моркови с чесноком | 60 | 1,04 | 3,02 | 4,74 | 84 | 9 |  |
| Свекольник со сметаной | 250/10 | 7,28 | 5,8 | 21,06 | 196,03 | 34 | 7,97/9,95 |
| Тефтели рыбные | 70/30 | 10,56 | 8,62 | 14,71 | 210,5 | 146 | 0,16/0,22 |
| Картофельное пюре | 150 | 5,6 | 4,6 | 30,4 | 139,5 | 206 | 8,75/13,13 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **820** | **29,88** | **22,64** | **121,64** | **832,53** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые с молочным соусом | 120/40 | 15,45 | 12,2 | 32,58 | 320,8 | 116/119 | 0,25/0,45 |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 | 3 | 1,01/1,12 |
| **Итого** | **360** | **15,55** | **12,2** | **46,38** | **374,8** |  |  |
| **Всего за день** | **1868** | **69,9** | **63,96** | **228,36** | **1828** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 19 (четверг)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,7 | 8,02 | 11 | 136 | 18 |  |
| Каша вязкая молочная пшенная | 200/3 | 9,45 | 8,42 | 56,2 | 330 | 96 | 1,5/2 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 19,71 | 150 | 2 |  |
| **Итого** | **448** | **16,95** | **21,24** | **86,91** | **616** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый (пром. пр-ва) | 30 | 2,88 | 0,08 | 5,86 | 36 |  |  |
| Суп вермишелевый с курицей | 250 | 2,82 | 2,86 | 21,76 | 186 | 34 |  |
| Голубцы ленивые с томатным соусом | 150/30 | 21,3 | 13,38 | 22,88 | 330 | 150 | 35/45 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **710** | **32,4** | **16,92** | **101,23** | **754,5** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 150 | 5,89 | 9,45 | 16,48 | 176,24 | 1 | 6,22/7,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| Кольцо сдобное | 60 | 5,05 | 9,65 | 43,44 | 205,41 | 278 |  |
| Хлеб пшеничная | 40 | 4,4 | 2,4 | 26,4 | 116,3 |  |  |
| **Итого** | **450** | **15,46** | **21,5** | **99,32** | **547,23** |  |  |
| **Всего за день** | **1708** | **65,21** | **60,06** | **298,76** | **1962,73** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 неделя** | **С 3 до 7 лет** | **№ рец-ры** | **Витамин С** |
| **День 20 (пятница)** | **Выход** | **Пищевая ценность** | **Энерг-я ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | **граммы** | **ккал** |
| Бутерброд с маслом, сыр | 40/5/7 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 3 |  |
| Каша вязкая рисовая молочная | 200/3 | 7,55 | 8,06 | 23,62 | 180,2 | 43 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 15 | 4/6 |
| **Итого** | **455** | **15,08** | **20,3** | **62,42** | **458,2** |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 |  | 10 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра кабачковая (пром. пр-ва) | 30 | 4,4 | 4,24 | 6,1 | 76,4 |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми и курицей | 200/15 | 7,58 | 4,56 | 25,62 | 167,6 | 36 | 4,83/6,10 |
| Котлета рыбная любительская | 70 | 12,76 | 5,33 | 18,65 | 263 | 134 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 5,6 | 4,6 | 30,4 | 139,5 | 206 | 8,75/13,13 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8 | 0,72/0,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 94,5 |  |  |
| **Итого** | **715** | **35,74** | **19,33** | **131,5** | **849** |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный  | 100 | 8,82 | 15,4 | 7,7 | 195,38 | 27 | 0,12/0,15 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 13 | 49,28 | 13 |  |
| Булка домашняя | 70 | 6,25 | 9,63 | 34,2 | 180,2 | 274 | 0,19/0,27 |
| **Итого** | **370** | **15,19** | **25,03** | **54,9** | **424,86** |  |  |
| **Всего за день** | **1640** | **66,41** | **65,06** | **260,12** | **1777,06** |  |  |
| **Объем за день** |  |  |  |  |  |  |  |

