МЕНЮ

10-ти дневное для детей дошкольного возраста

на 2022-2023гг (САНПИН 2.3/2.4.3590-20)

**Возраст :3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 с маслом/батон | 10/30 | 2 | 8,6 | 10,3 | 94 |
| 694 | Кофейный напит (без/мол) | 200 | 2,4 | 1,8 | 25 | 124 |
|  | Итого: | 440 | 14 | 23,3 | 70,6 | 526 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2й завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром | Печенье | 40 | 3 | 4,8 | 3 | 167 |
|  | Итого: | 40 | 3 | 4,8 | 3 | 167 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 77 | Икра кабачковая | 60 | 1 | 4,5 | - | 48 |
| 54-3з | ( Огурец свежий)\* | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 135 | Суп овощной | 200 | 1,7 | 3,5 | 10 | 79,2 |
| 469 | Котлета рубленная (говяд) | 80 | 8,7 | 5,5 | 10,5 | 150 |
| 297 | Каша гречневая | 130 | 11,8 | 8,2 | 48 | 270 |
| 54-23 | Кисель из фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 100 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 50 | 3,6 | 0,6 | 22 | 104,4 |
|  | Итого: | 780 | 27,5 | 22,6 | 117,4 | 760 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| Пром | Батон нарезной | 20 | 3,7 | 6,6 | 30,4 | 197 |
| Пром | Кефир | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | Итого | 220 | 3,9 | 6,6 | 44,4 | 253 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 22 | Зеленый горошек | 60 | 11,5 | 0,5 | 26,7 | 152 |
| 340 | Омлет натуральный | 130 | 11 | 9 | 2,3 | 120 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 11 | 52,2 |
|  | Итого : | 410 | 16,1 | 14,5 | 53,5 | 380,5 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1890** | **64,5** | **61,8** | **288,9** | **2086,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник , 1 неделя** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 5,6 | 5 | 19,7 | 212 |
| 15 | Бутерброд с сыром /батон | 15/30 | 3,6 | 4,8 | 10,3 | 94,2 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 0,2 | - | 15,2 | 59 |
|  | Итого: | 445 | 9,4 | 9,8 | 45,2 | 365,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 60 | 0,6 | 2,5 | 3,8 | 38 |
| 54-3з | ( Огурец свежий)\* | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 124 | Щи из св. кап. с картофелем | 200 | 2 | 3,6 | 9,2 | 78 |
| 403 | Плов ( из мяса цыплят ) | 200 | 18 | 17 | 31 | 227 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 50 | 3,6 | 0,6 | 22 | 104,4 |
|  | Итого: | 770 | 25,2 | 23,8 | 87,3 | 536,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| Пром | Батон нарезной | 30 | 3,7 | 6,6 | 30,4 | 197 |
| Пром | Кефир | 200 | 5,5 | 5 | 9,3 | 114 |
|  | Итого | 230 | 9,2 | 11,6 | 43,3 | 311 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| Акт | Рыба запеченная | 80 | 15 | 9 | 4 | 184,5 |
| 160 | Картофель тушеный | 200 | 5,4 | 11 | 27,4 | 238 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 11 | 52,2 |
|  | Итого: | 500 | 14,2 | 16,5 | 40,7 | 530,7 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **2145** | **58,4** | **61,7** | **226,3** | **1785,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
| 54-16к | Каша молочная « Дружба» | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 |
| 15 | Бутерброд с маслом/ батон | 10/30 | 2 | 8,6 | 10,31 | 114,4 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | Итого: | 440 | 7,2 | 14,4 | 48,4 | 339,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2й завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого: | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 528 | Пюре морковное | 60 | 0,8 | 3,6 | 3,3 | 51 |
| 54-3з | ( Помидор свежий)\* | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 11 |
| 139 | Суп гороховый | 200 | 4,8 | 2,2 | 17,8 | 106,4 |
| 54/10м | Капуста тушен с мясом (говяд) | 180 | 10,4 | 9,7 | 12 | 179 |
| Пром | Кисель из фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 100 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 50 | 3,6 | 0,6 | 22 | 104,4 |
|  | Итого: | 750 | 20,4 | 16,4 | 82,7 | 551,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| Пром | Вафли | 20 | 1,1 | 1,3 | 6,9 | 42 |
| 114 | Чай с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 19 | 114 |
|  | Итого | 220 | 4,2 | 4,5 | 25,9 | 156 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 42 | Вареники ленивые/со сметан. | 150/20 | 8,4 | 7,3 | 30,4 | 322 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | Итого : | 370 | 8,6 | 7,3 | 44,4 | 378 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1980** | **40,8** | **42,6** | **211,2** | **1667,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг , 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 366 | Творожная запекан/ смет. | 150/30 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 |
| 15 | Бутерброд с маслом /батон | 10/30 | 2 | 8,6 | 10,3 | 114,4 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | Итого: | 420 | 10,5 | 18,8 | 61,9 | 445,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 й завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого: | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из кукурузы с луком | 60 | 3,4 | 0,1 | 8 | 45,4 |
| 110 | Борщ из св кап. с карт /смет. | 200/10 | 1,6 | 4,2 | 10,5 | 84,8 |
| 487 | Цыплята отварные | 80 | 20 | 8,3 | - | 164 |
| 297 | Каша пшенная | 130 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| ттк | Напиток охлаждающий | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 50 | 3,6 | 0,6 | 22 | 104,4 |
|  | Итого: | 730 | 32,5 | 18 | 91 | 658,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| Пром | Батон нарезной | 30 | 3,7 | 6,6 | 30,4 | 197 |
| Пром | Кефир | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | Итого | 230 | 3,9 | 6 | 44,4 | 253 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 71 | Винегрет овощной | 60 | 1,5 | 3,4 | 6,7 | 62,6 |
| 54-3з | ( Огурец свежий)\* | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 297 | Рис отварной | 130 | 3,1 | 5,2 | 26,2 | 160 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 15,2 | 59 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 11 | 52,2 |
|  | Итого : | 477 | 7,1 | 17,9 | 60,6 | 342,3 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **2057** | **54,4** | **60,7** | **267,7** | **1740,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молочный с греч. крупой | 200 | 5,7 | 6,6 | 19 | 160 |
| Пром | Батон нарезной | 30 | 3,7 | 6,6 | 30,4 | 197 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | Итого: | 430 | 9,6 | 13,2 | 63,4 | 413 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2й завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 137 | Икра морковная | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-3з | ( Помидор свежий)\* | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 11 |
| 85 | Свекольник / со сметаной | 200/10 | 2,1 | 4,6 | 13,1 | 102 |
| 309 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,8 | 3,8 | 4,9 | 81,4 |
| 520 | Картофельное пюре | 130 | 3 | 6,1 | 14,3 | 129 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 50 | 3,6 | 0,6 | 22 | 104,4 |
|  | Итого: | 790 | 18,3 | 21,3 | 76,3 | 565,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 726 | Блины со сметаной | 100/20 | 3 | 10 | 30 | 240 |
| Пром | Кефир | 200 | 5,5 | 5 | 9,3 | 114 |
|  |  | 320 | 8,5 | 15 | 39,3 | 354 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 131 | Яйцо вареное | 1шт | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| 210 | Капуста тушеная | 150 | 2,7 | 4,8 | 6,6 | 108 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 11 | 52,2 |
|  | Итого : | 410 | 17,4 | 16,6 | 32,3 | 373,2 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **2150** | **54,2** | **66,1** | **221,1** | **1747,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник , 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 267 | Плов с изюмом | 200 | 6,6 | 3 | 27,8 | 163,5 |
| 15 | Бутерброд с сыром/ батон | 15/30 | 3,6 | 4,8 | 10,3 | 94,2 |
| 694 | Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 4 | 24,3 | 152 |
|  | Итого: | 440 | 13 | 11,8 | 62,4 | 409,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2й завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром | Конфета «Боярушка» | 1шт /38 | 4,7 | 11,4 | 22,8 | 205 |
|  | Итого: | 38 | 4,7 | 11,4 | 22,8 | 205 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| Пром | Икра кабачковая | 60 | 0,8 | 3,1 | 3,6 | 45,3 |
| 140 | Суп картоф. с вермишелью | 200 | 2 | 3,2 | 12,5 | 88 |
| 462 | Тефтели (б/ соуса) (говяд) | 80 | 14 | 9,2 | 11,3 | 186 |
| 520 | Картофельное пюре | 130 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 19,8 | 81 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 50 | 3,6 | 0,6 | 22 | 104,4 |
|  | Итого: | 720 | 24,6 | 20,9 | 105,7 | 708,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| Пром | Батон нарезной | 30 | 3,7 | 6,6 | 30,4 | 197 |
| Пром | Кефир | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  |  | 230 | 3,9 | 6,6 | 44,4 | 253 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 359 | Сырники творожные/сметан. | 150/15 | 10 | 8 | 12 | 220 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | Итого: | 365 | 10,2 | 8 | 26 | 276 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1793** | **56,4** | **58,7** | **261,3** | **1851,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник , 2 неделя** |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 8,2 | 13,3 | 37 | 289 |
| 15 | Бутерброд с сыром /батон | 15/30 | 3,6 | 4,8 | 10,3 | 94,2 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | - | 15,2 | 59 |
|  | Итого: | 452 | 12 | 18,1 | 62,5 | 442,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2й завтрак |  |  |  |  |  |
| Гост | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого : | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы | 60 | 0,6 | 2,5 | 3,8 | 38 |
| 54-3з | ( Огурец свежий)\* | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 124 | Щи из св. кап. с картофелем | 200 | 2,2 | 4,2 | 9,8 | 84 |
| 487 | Цыплята отварные | 80 | 20 | 8,3 | - | 164 |
| 332 | Макаронные изд. отварные | 130 | 5,2 | 3,7 | 24,6 | 166,5 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 50 | 3,6 | 0,6 | 22 | 104,4 |
|  | Итого: | 680 | 32,3 | 19,4 | 75,7 | 621,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| Ттк | Ватрушка с творогом | 90 | 5,7 | 14 | 25 | 246 |
| Пром | Кефир | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 100 |
|  | Итого | 290 | 5,9 | 14,2 | 50,4 | 346 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 216 | Картофель тушеный | 150 | 4 | 8,8 | 20,5 | 179 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 11 | 52,2 |
|  | Итого: | 370 | 6 | 9,1 | 45,5 | 287,2 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1992** | **56,6** | **60,8** | **243,9** | **1738,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 333 | Макар изд. отварные/с сыром | 200 | 10,5 | 9,1 | 38,1 | 276,9 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |
|  | Итого: | 400 | 15,1 | 12,7 | 50,7 | 377,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2й завтрак |  |  |  |  |  |
| Гост | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 77 | Икра кабачковая | 60 | 0,5 | 5,8 | 5,5 | 78 |
| 138 | Суп пшенный | 200 | 2,8 | 4,1 | 12,9 | 102 |
| 430 | Запеканка карт с мясом (гов) | 150 | 17,7 | 17 | 46 | 404 |
| 638 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 26 | 100 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 50 | 3,6 | 0,6 | 22 | 104,4 |
|  | Итого: | 660 | 23,8 | 18,9 | 112,4 | 707,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 110 | Булочка дорожная | 60 | 5 | 3 | 22 | 215 |
| Пром | Кефир | 200 | 5,5 | 5 | 9,3 | 114 |
|  | Итого: | 260 | 10,5 | 8 | 31,3 | 329 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 284 | Омлет натуральный | 80 | 7,3 | 12,4 | 1,4 | 149 |
| 210 | Капуста тушеная | 50 | 1 | 1,8 | 5,3 | 40 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 11 | 52,2 |
|  | Итого: | 350 | 10,3 | 14,5 | 31,7 | 297,2 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1870** | **60,1** | **54,1** | **235,9** | **1753,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг , 2 неделя** |  |  |  |  |  |
| 221 | Каша манная молочная | 200 | 9,7 | 17,9 | 55,3 | 408 |
| 15 | Бутерброд с маслом /батон | 10/30 | 2 | 8,6 | 10,3 | 114,4 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | Итого: | 440 | 11,9 | 26,5 | 79,6 | 578,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2й завтрак |  |  |  |  |  |
| Гост | Сок фруктовый | 200 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
|  | Итого: | 200 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
|  | Салат из кукурузы с луком | 60 | 2,3 | 0,1 | 5,4 | 30,3 |
| 110 | Борщ из св кап. с картофелем | 200 | 1,6 | 4,2 | 10,5 | 84,8 |
| 294 | Жаркое по – домашнему (гов) | 200 | 14,1 | 15 | 25,3 | 288 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 50 | 3,6 | 0,6 | 22 | 104,4 |
|  | Итого: | 710 | 21,8 | 19,9 | 77,2 | 563,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| Пром | Батон нарезной | 30 | 3,7 | 6,6 | 30,4 | 197 |
| Пром | Кефир | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | **Итого** | 230 | 3,9 | 6,6 | 44,4 | 253 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 297 | Каша гречневая с маслом | 150 | 8,8 | 6 | 48 | 270 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
|  | Итого: | 350 | 9 | 6 | 62 | 326 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **1930** | **47,7** | **59,2** | **281,6** | **1800,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница , 2 неделя** |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп молоч. вермишелевый | 200 | 10,5 | 13,5 | 48 | 355 |
| 15 | Бутерброд с /сыром /батон | 15/30 | 3,6 | 4,8 | 10,3 | 94,2 |
| 693 | Кофейный напит (без/мол) | 200 | 2,4 | 1,8 | 35 | 168 |
|  | Итого: | 445 | 16,5 | 20,1 | 93,3 | 617,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2й завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  | Итого: | 200 | 0,4 | - | 9,8 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 71 | Винегрет овощной | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 |
| 54-3з | ( Помидор свежий)\* | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 11 |
| 136 | Суп гороховый | 200 | 4,8 | 2,2 | 17,8 | 106,4 |
| 309 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,4 | 4 | 4,1 | 75 |
| 297 | Рис отварной | 130 | 3,1 | 5,2 | 26,2 | 159 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб ржано -пшеничный | 50 | 3,6 | 0,6 | 22 | 104,4 |
|  | Итого: | 780 | 20,3 | 17,7 | 77,7 | 578,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 726 | Блины с маслом/сахаром | 90/10 | 3 | 4,8 | 3 | 167 |
| Пром | Молоко | 200 | 5,8 | 6,6 | 9,9 | 120 |
|  | Итого: | 300 | 8,8 | 11,4 | 12,9 | 287 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |
| 131 | Яйцо вареное | 1шт | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| 224 | Рагу овощное | 150 | 4,5 | 8 | 19 | 177 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 11 | 52,2 |
|  | Итого: | 410 | 19,2 | 19,8 | 44,7 | 422,2 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | **2135** | **65,2** | **69** | **238,4** | **1947,3** |

Разработчик : Бублик В.М.