

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "Золотой Ключик"  
С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД



Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик Лето

| Рацион: 3-7 лет 10,5 часов золотой Ключик Лето |                                                |           |                  |      |          |      |                         |             |  |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|------|-------------------------|-------------|--|
| Неделя: 1                                      |                                                |           |                  |      |          |      |                         |             |  |
| День: понедельник                              |                                                |           |                  |      |          |      |                         |             |  |
| Прием пищи                                     | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          |      | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |
|                                                |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |      |                         |             |  |
| Завтрак                                        |                                                |           |                  |      |          |      |                         |             |  |
|                                                | Каша вязкая с изюмом ( крупа манная)           | 185       | 7                | 6    | 47       | 267  | 574,01                  |             |  |
|                                                | Чай с сахаром                                  | 180       |                  |      | 10       | 40   | 210,02                  |             |  |
|                                                | Хлеб пшеничный                                 | 40        | 2                |      | 10       | 48   | 1 000,1                 |             |  |
| Итого за Завтрак                               |                                                | 405       | 9                | 6    | 67       | 355  |                         |             |  |
| 2-ой завтрак                                   |                                                |           |                  |      |          |      |                         |             |  |
|                                                | Молоко кипяченое                               | 180       | 5                | 5    | 9        | 102  | 3 033,01                |             |  |
| Итого за 2-ой завтрак                          |                                                | 180       | 5                | 5    | 9        | 102  |                         |             |  |
| Обед                                           |                                                |           |                  |      |          |      |                         |             |  |
|                                                | Салат из белокочанной капусты                  | 40        | 1                | 2    | 3        | 31   | 537                     |             |  |
|                                                | Суп картофельный с бобовыми                    | 180       | 4                | 4    | 12       | 157  | 577,01                  |             |  |
|                                                | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150       | 3                | 6    | 37       | 200  | 219,03                  |             |  |
|                                                | Пудинг рыбный запеченный                       | 110       | 10               | 20   | 30       | 209  | 612                     |             |  |
|                                                | Сок фруктовый                                  | 180       | 1                |      | 18       | 76   | 389,01                  |             |  |
|                                                | Хлеб ржаной                                    | 40        | 3                | 1    | 17       | 104  | 410,01                  |             |  |
| Итого за Обед                                  |                                                | 700       | 20               | 31   | 114      | 683  |                         |             |  |
| Уплотненный полдник                            |                                                |           |                  |      |          |      |                         |             |  |
|                                                | Сырники из творога                             | 100       | 13               | 14   | 29       | 278  | 219,01                  |             |  |
|                                                | Кофейный напиток с молоком                     | 180       | 3                | 2    | 14       | 91   | 617                     |             |  |
| Итого за Полдник                               |                                                | 280       | 16               | 16   | 43       | 369  |                         |             |  |
| Итого за день                                  |                                                | 1565      | 50               | 58   | 233      | 1509 |                         |             |  |

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик Лето

Неделя: 1

День: вторник

|                       |                                         | Неделя: 1 |                  | День: вторник |          |                         |             |
|-----------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда                      | Вес Блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                       |                                         |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак               |                                         |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Суп молочный с крутой (гречневая)       | 200       | 7                | 6             | 37       | 151                     | 573,03      |
|                       | Чай с сахаром                           | 180       |                  |               | 10       | 40                      | 210,02      |
|                       | Бутерброд с повидлом                    | 40        | 2                | 3             | 21       | 91                      | 704         |
| Итого за Завтрак      |                                         | 420       | 9                | 9             | 68       | 282                     |             |
| 2-ой завтрак          |                                         |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Яблоки свежие                           | 100       |                  |               | 11       | 52                      | 1 125       |
| Итого за 2-ой завтрак |                                         | 100       |                  |               | 11       | 52                      |             |
| Обед                  |                                         |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Борщ летний                             | 180       | 5                | 7             | 12       | 131                     | 703         |
|                       | Пюре картофельное                       | 150       | 2                | 7             | 25       | 157                     | 585         |
|                       | Суфле из печени                         | 80        | 18               | 24            | 26       | 302                     | 590,01      |
|                       | Компот из свежих плодов                 | 180       |                  |               | 22       | 88                      | 320,03      |
|                       | Хлеб ржаной                             | 40        | 3                | 1             | 17       | 104                     | 410,01      |
| Итого за Обед         |                                         | 630       | 28               | 41            | 103      | 811                     |             |
| Уплотненный полдник   |                                         |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Салат из свежих помидоров с луком       | 40        |                  | 2             | 1        | 29                      | 540         |
|                       | Драчена                                 | 85        | 1                | 12            | 35       | 195                     | 596         |
|                       | Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 180       |                  |               | 25       | 101                     | 623         |
|                       | Хлеб пшеничный                          | 30        | 1                |               | 7        | 36                      | 215         |
| Итого за Полдник      |                                         | 335       | 2                | 14            | 68       | 359                     |             |
| Итого за день         |                                         | 1485      | 39               | 64            | 250      | 1504                    |             |

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик Лето

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи            |                              | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|------------------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                       |                              |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак               |                              |                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Суп молочный с крупой ( рис) |                    | 200       | 5                | 6    | 33       | 164                     | 572,01      |
|                       | Чай с сахаром                |                    | 180       |                  |      | 10       | 40                      | 210,02      |
|                       | Бутерброды с сыром           |                    | 60        | 7                | 8    | 19       | 178                     | 619         |
| Итого за Завтрак      |                              |                    | 440       | 12               | 14   | 62       | 382                     |             |
| 2-ой завтрак          |                              |                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Молоко кипяченое             |                    | 180       | 5                | 5    | 9        | 102                     | 3 033,01    |
| Итого за 2-ой завтрак |                              |                    | 180       | 5                | 5    | 9        | 102                     |             |
| Обед                  |                              |                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Салат из свежих огурцов      |                    | 40        |                  | 2    | 1        | 27                      | 13          |
|                       | Суп рыбный                   |                    | 180       | 7                | 7    | 15       | 134                     | 699         |
|                       | Каша ячневая рассыпчатая     |                    | 150       | 5                | 4    | 31       | 187                     | 630         |
|                       | Котлеты рубленые из птицы    |                    | 110       | 16               | 4    | 13       | 191                     | 647         |
|                       | Сок фруктовый                |                    | 180       | 1                |      | 18       | 76                      | 389,01      |
|                       | Хлеб ржаной                  |                    | 40        | 3                | 1    | 17       | 104                     | 410,01      |
|                       | Итого за Обед                |                    |           | 700              | 32   | 18       | 95                      | 719         |
| Углотненный полдник   |                              |                    |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Икра кабачковая              |                    | 40        |                  | 2    | 13       | 34                      | 3 045       |
|                       | Яйца вареные                 |                    | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 227         |
|                       | Оладьи                       |                    | 130       | 9                | 8    | 55       | 330                     | 523,01      |
|                       | Какао с молоком              |                    | 180       | 4                | 3    | 16       | 107                     | 640 012,03  |
|                       | Хлеб пшеничный               |                    | 30        | 1                |      | 7        | 36                      | 215         |
| Итого за Полдник      |                              |                    | 420       | 19               | 18   | 91       | 570                     |             |
| Итого за день         |                              |                    | 1740      | 68               | 55   | 257      | 1773                    |             |

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик Лето

Неделя: 1

День: четверг

|                       |                                   | Неделя: 1 |                  | День: четверг |          |                         |             |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                       |                                   |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак               |                                   |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Суп молочный с крупой (пшеничная) | 200       | 6                | 6             | 36       | 184                     | 573,01      |
|                       | Чай с сахаром                     | 180       |                  |               | 10       | 40                      | 210,02      |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 40        | 2                |               | 10       | 48                      | 1 000,1     |
| Итого за Завтрак      |                                   | 420       | 8                | 6             | 56       | 272                     |             |
| 2-ой завтрак          |                                   |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Яблоки свежие                     | 100       |                  |               | 11       | 52                      | 1 125       |
| Итого за 2-ой завтрак |                                   | 100       |                  |               | 11       | 52                      |             |
| Обед                  |                                   |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Свекольник                        | 180       | 1                | 3             | 18       | 90                      | 702         |
|                       | Голубцы ленивые                   | 190       | 14               | 9             | 20       | 259                     | 3 070,01    |
|                       | Компот из сушеных фруктов         | 180       |                  |               | 25       | 102                     | 632         |
|                       | Хлеб ржаной                       | 40        | 3                | 1             | 17       | 104                     | 410,01      |
| Итого за Обед         |                                   | 590       | 18               | 13            | 80       | 555                     |             |
| Уплотненный полдник   |                                   |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Запеканка из творога              | 130       | 18               | 12            | 18       | 253                     | 640 000,02  |
|                       | Кофейный напиток с молоком        | 180       | 3                | 2             | 14       | 91                      | 617         |
| Итого за Полдник      |                                   | 310       | 21               | 14            | 32       | 344                     |             |
| Итого за день         |                                   | 1420      | 47               | 33            | 179      | 1223                    |             |

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик Лето

Неделя: 1

День: пятница

|                       |                                | Дата: 1   |                  | День: пятница |          |                         |             |
|-----------------------|--------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                       |                                |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак               |                                |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Суп молочный с крупой ( пшено) | 200       | 6                | 6             | 36       | 185                     | 571,01      |
|                       | Чай с сахаром                  | 180       |                  |               | 10       | 40                      | 210,02      |
|                       | Хлеб пшеничный                 | 40        | 2                |               | 10       | 48                      | 1 000,1     |
| Итого за Завтрак      |                                | 420       | 8                | 6             | 56       | 273                     |             |
| 2-ой завтрак          |                                |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Молоко кипяченое               | 180       | 5                | 5             | 9        | 102                     | 3 033,01    |
| Итого за 2-ой завтрак |                                | 180       | 5                | 5             | 9        | 102                     |             |
| Обед                  |                                |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Суп с мясными фрикадельками    | 180       | 2                | 6             | 11       | 127                     | 620         |
|                       | Рагу из овощей                 | 130       | 2                | 6             | 14       | 116                     | 697         |
|                       | Шницель рыбный натуральный     | 80        | 4                | 6             | 10       | 151                     | 622         |
|                       | Сок фруктовый                  | 180       | 1                |               | 18       | 76                      | 389,01      |
|                       | Хлеб ржаной                    | 40        | 3                | 1             | 17       | 104                     | 410,01      |
| Итого за Обед         |                                | 610       | 12               | 19            | 70       | 574                     |             |
| Уплотненный полдник   |                                |           |                  |               |          |                         |             |
|                       | Омлет с морковью               | 85        | 3                | 9             | 2        | 68                      | 688         |
|                       | Пицца "Детская"                | 100       | 16               | 13            | 28       | 296                     | 606         |
|                       | Кисель из яблок                | 180       |                  |               | 32       | 128                     | 633         |
| Итого за Полдник      |                                | 365       | 19               | 22            | 62       | 492                     |             |
| Итого за день         |                                | 1575      | 44               | 52            | 197      | 1441                    |             |

Рапион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик Лето

Неделя: 2

День: понедельник

|                       |                                      | Неделя: 2 |                  | День: понедельник |          |                         |             |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                       |                                      |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| Завтрак               |                                      |           |                  |                   |          |                         |             |
|                       | Каша жидкая молочная из манной крупы | 180       | 5                | 10                | 29       | 226                     | 635         |
|                       | Чай с сахаром                        | 180       |                  |                   | 10       | 40                      | 210,02      |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 40        | 2                |                   | 10       | 48                      | 1 000,1     |
| Итого за Завтрак      |                                      | 400       | 7                | 10                | 49       | 314                     |             |
| 2-ой завтрак          |                                      |           |                  |                   |          |                         |             |
|                       | Кефир                                | 180       | 5                | 5                 | 7        | 90                      | 636         |
| Итого за 2-ой завтрак |                                      | 180       | 5                | 5                 | 7        | 90                      |             |
| Обед                  |                                      |           |                  |                   |          |                         |             |
|                       | Салат из свежих помидоров и огурцов  | 40        |                  | 2                 | 1        | 29                      | 3 047       |
|                       | Борщ                                 | 180       |                  | 3                 | 6        | 98                      | 568,01      |
|                       | Пюре картофельное                    | 150       | 2                | 7                 | 25       | 157                     | 585         |
|                       | Пудинг из печени с морковью          | 110       | 8                | 8                 | 5        | 203                     | 664         |
|                       | Напиток из плодов шиповника          | 180       | 1                |                   | 19       | 79                      | 519,01      |
|                       | Хлеб ржаной                          | 40        | 3                | 1                 | 17       | 104                     | 410,01      |
| Итого за Обед         |                                      | 700       | 14               | 21                | 73       | 670                     |             |
| Уплотненный полдник   |                                      |           |                  |                   |          |                         |             |
|                       | Кабачки фаршированные мясом и рисом  | 190       | 12               | 7                 | 12       | 167                     | 530,01      |
|                       | Кофейный напиток с молоком           | 180       | 3                | 2                 | 14       | 91                      | 617         |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 30        | 1                |                   | 7        | 36                      | 215         |
| Итого за Полдник      |                                      | 400       | 16               | 9                 | 33       | 294                     |             |
| Итого за день         |                                      | 1680      | 42               | 45                | 162      | 1368                    |             |

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик Лето

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                       |                                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак               |                                             |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Суп молочный с крупой (ячневая)             | 200       | 6                | 6    | 36       | 184                     | 570,01      |
|                       | Чай с сахаром                               | 180       |                  |      | 10       | 40                      | 210,02      |
|                       | Бутерброды с сыром                          | 60        | 7                | 8    | 19       | 178                     | 619         |
| Итого за Завтрак      |                                             | 440       | 13               | 14   | 65       | 402                     |             |
| 2-ой завтрак          |                                             |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Яблоки свежие                               | 100       |                  |      | 11       | 52                      | 1 125       |
| Итого за 2-ой завтрак |                                             | 100       |                  |      | 11       | 52                      |             |
| Обед                  |                                             |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 536         |
|                       | Суп картофельный с клецками                 | 180       | 2                | 2    | 9        | 63                      | 3 068,01    |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150       | 5                | 6    | 30       | 298                     | 662         |
|                       | Тефтели мясные (2-й вариант)                | 160       | 12               | 9    | 14       | 181                     | 696         |
|                       | Сок фруктовый                               | 180       | 1                |      | 18       | 76                      | 389,01      |
|                       | Хлеб ржаной                                 | 40        | 3                | 1    | 17       | 104                     | 410,01      |
|                       | Итого за Обед                               |           | 750              | 25   | 22       | 93                      | 843         |
| Уплотненный полдник   |                                             |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Лапшевник с творогом                        | 155       | 5                | 12   | 31       | 305                     | 667,01      |
|                       | Молоко кипяченое                            | 180       | 5                | 5    | 9        | 102                     | 3 033,01    |
| Итого за Полдник      |                                             | 335       | 10               | 17   | 40       | 407                     |             |
| Итого за день         |                                             | 1625      | 48               | 53   | 209      | 1704                    |             |

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик Лето

Неделя: 2

День: среда

|                       |                                        | Неделя: 2 |                  | День: среда |          |                         |             |
|-----------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |             |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                       |                                        |           | Белки            | Жиры        | Углеводы |                         |             |
| Завтрак               |                                        |           |                  |             |          |                         |             |
|                       | Суп молочный с крупой (хлопья овсяные) | 200       | 6                | 7           | 34       | 179                     | 576,01      |
|                       | Чай с сахаром                          | 180       |                  |             | 10       | 40                      | 210,02      |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 40        | 2                |             | 10       | 48                      | 1 000,1     |
| Итого за Завтрак      |                                        | 420       | 8                | 7           | 54       | 267                     |             |
| 2-ой завтрак          |                                        |           |                  |             |          |                         |             |
|                       | Молоко кипяченое                       | 180       | 5                | 5           | 9        | 102                     | 3 033,01    |
| Итого за 2-ой завтрак |                                        | 180       | 5                | 5           | 9        | 102                     |             |
| Обед                  |                                        |           |                  |             |          |                         |             |
|                       | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 180       | 2                | 5           | 20       | 156                     | 614         |
|                       | Картофель, тушенный в соусе            | 150       | 1                | 9           | 23       | 250                     | 144         |
|                       | Биточки рубленные из птицы             | 110       | 4                | 4           | 18       | 155                     | 639         |
|                       | Компот из свежих плодов                | 180       |                  |             | 22       | 88                      | 320,03      |
|                       | Хлеб ржаной                            | 40        | 3                | 1           | 17       | 104                     | 410,01      |
|                       | Итого за Обед                          | 660       | 10               | 19          | 100      | 753                     |             |
| Уплотненный полдник   |                                        |           |                  |             |          |                         |             |
|                       | Салат витаминный                       | 40        |                  | 2           | 4        | 34                      | 693         |
|                       | Омлет с мясом                          | 85        | 6                | 12          | 2        | 159                     | 533         |
|                       | Кисель из сухофруктов                  | 180       |                  |             | 32       | 128                     | 397,01      |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 40        | 2                |             | 10       | 48                      | 1 000,1     |
| Итого за Полдник      |                                        | 345       | 8                | 14          | 48       | 369                     |             |
| Итого за день         |                                        | 1605      | 31               | 45          | 211      | 1491                    |             |

Район: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик. Лето

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                       |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак               |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Суп молочный с крупой (кукурузная)   | 180       | 4                | 5    | 15       | 119                     | 578,01      |
|                       | Чай с молоком                        | 180       | 3                | 2    | 14       | 89                      | 671         |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 40        | 2                |      | 10       | 48                      | 1 000,1     |
| Итого за Завтрак      |                                      | 400       | 9                | 7    | 39       | 256                     |             |
| 2-ой завтрак          |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Яблоки свежие                        | 100       |                  |      | 11       | 52                      | 1 125       |
| Итого за 2-ой завтрак |                                      | 100       |                  |      | 11       | 52                      |             |
| Обед                  |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Суп-лапша домашняя                   | 180       | 2                | 6    | 9        | 154                     | 626         |
|                       | Капуста тушеная                      | 150       | 3                | 5    | 34       | 133                     | 621         |
|                       | Котлеты биточки, шинцели рубленные   | 85        | 14               | 5    | 13       | 149                     | 542,01      |
|                       | Кисель из яблок                      | 180       |                  |      | 32       | 128                     | 633         |
|                       | Хлеб ржаной                          | 40        | 3                | 1    | 17       | 104                     | 410,01      |
| Итого за Обед         |                                      | 635       | 22               | 17   | 105      | 668                     |             |
| Уплотненный полдник   |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                       | Вареники ленивые (отварные) с маслом | 105       | 14               | 23   | 28       | 310                     | 627         |
|                       | Ватрушки с повидлом                  | 60        | 4                | 1    | 24       | 222                     | 529,03      |
|                       | Молоко кипяченное                    | 180       | 5                | 5    | 9        | 102                     | 3 033,01    |
| Итого за Полдник      |                                      | 345       | 23               | 29   | 61       | 634                     |             |
| Итого за день         |                                      | 1480      | 54               | 53   | 216      | 1610                    |             |

Район: 3-7 лет 10,5 часов Золотой Ключик Лето

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 |  | Наименование блюда              |  | Вес блюда |      | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |          | № рецептуры |  |  |
|----------------------------|--|---------------------------------|--|-----------|------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------------|--|--|
|                            |  |                                 |  |           |      | Белки            |       | Жиры   |                         | Углеводы |             |  |  |
| Завтрак                    |  |                                 |  |           |      |                  |       |        |                         |          |             |  |  |
|                            |  | Каша "Дружба"                   |  | 180       | 6    | 7                | 25    | 181    | 51 902,01               |          |             |  |  |
|                            |  | Чай с сахаром                   |  | 180       |      |                  | 10    | 40     | 210,02                  |          |             |  |  |
|                            |  | Хлеб пшеничный                  |  | 40        | 2    |                  | 10    | 48     | 1 000,1                 |          |             |  |  |
| Итого за Завтрак           |  |                                 |  | 400       | 8    | 7                | 45    | 269    |                         |          |             |  |  |
| 2-ой завтрак               |  |                                 |  |           |      |                  |       |        |                         |          |             |  |  |
|                            |  | Яблоки свежие                   |  | 100       |      |                  | 11    | 52     | 1 125                   |          |             |  |  |
| Итого за 2-ой завтрак      |  |                                 |  | 100       |      |                  | 11    | 52     |                         |          |             |  |  |
| Обед                       |  |                                 |  |           |      |                  |       |        |                         |          |             |  |  |
|                            |  | Борщ зеленый                    |  | 180       | 3    | 4                | 9     | 86     | 2 004,01                |          |             |  |  |
|                            |  | Мясо, тушеное с овощами в соусе |  | 180       | 5    | 9                | 36    | 301    | 698                     |          |             |  |  |
|                            |  | Компот из свежих плодов         |  | 180       |      |                  | 22    | 88     | 320,03                  |          |             |  |  |
|                            |  | Хлеб ржаной                     |  | 40        | 3    | 1                | 17    | 104    | 410,01                  |          |             |  |  |
| Итого за Обед              |  |                                 |  | 580       | 11   | 14               | 84    | 579    |                         |          |             |  |  |
| Уплотненный полдник        |  |                                 |  |           |      |                  |       |        |                         |          |             |  |  |
|                            |  | Рыба, запеченная в омлете       |  | 80        | 6    | 2                | 2     | 54     | 682                     |          |             |  |  |
|                            |  | Какао с молоком                 |  | 180       | 4    | 3                | 16    | 107    | 640 012,03              |          |             |  |  |
|                            |  | Хлеб пшеничный                  |  | 40        | 2    |                  | 10    | 48     | 1 000,1                 |          |             |  |  |
|                            |  | Печенье                         |  | 35        | 3    | 3                | 26    | 146    | 9,01                    |          |             |  |  |
| Итого за Полдник           |  |                                 |  | 335       | 15   | 8                | 54    | 355    |                         |          |             |  |  |
| Итого за день              |  |                                 |  | 1415      | 34   | 29               | 194   | 1255   |                         |          |             |  |  |
| Итого за период            |  |                                 |  | 15590     | 457  | 487              | 2108  | 14878  |                         |          |             |  |  |
| Среднее значение за период |  |                                 |  | 1563      | 45,7 | 48,7             | 210,8 | 1487,8 |                         |          |             |  |  |