**Утверждаю**

**Директор школы: В.Н. Паршаков**

**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ года**

**10-и дневное меню**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Верх-Язьвинская средняя общеобразовательная школа»**

**возрастная категория детей: 1 – 3 года**

**длительность пребывания воспитанников в дошкольной группе: 9 часов**

**с. Верх – Язьва**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания**  **г. Пермь 2021 г.)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1, понедельник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша овсяная из «Геркулеса» | 150 | 6,19 | 6,62 | 23,19 | 177,2 | **212** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,0 | 7,12 | 30,0 | **459** |
| Бутерброд с сыром | 35 | 5,2 | 7,8 | 7,4 | 121,0 | **64** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **537** |
| **Итого за завтрак:** |  | **365** | **13,87** | **14,5** | **52,47** | **398,4** |  |
| **2 – ой завтрак** | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 52,0 |  |
| **Итого за 2 - ой завтрак:** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **52,0** |  |
| **Обед** | Салат из моркови | 40 | 0,48 | 2,4 | 4,48 | 41,6 | **21** |
| Щи из свежей капусты | 150 | 0,78 | 2,65 | 2,07 | 35,4 | **103** |
| Котлета из говядины | 60 | 10,56 | 7,38 | 9,0 | 145,8 | **339** |
| Макароны отварные с маслом | 110 | 4,07 | 3,63 | 21,67 | 123,3 | **256** |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | **501** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за обед:** |  | **570** | **20,96** | **16,68** | **79,07** | **540,2** |  |
| **Полдник** | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 207,5 | **582** |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,97 | 6,82 | 80,25 | **469** |
| **Итого за полдник:** |  | **200** | **8,1** | **8,87** | **44,02** | **287,75** |  |
| **Итого за день:** |  | **1235** | **43,33** | **40,45** | **185,36** | **1278,35** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания**  **г. Пермь 2021 г.)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1, вторник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 6,14 | 4,8 | 27,6 | 179,5 | **223** |
| Бутерброд с повидлом | 35 | 1,4 | 3,3 | 17,6 | 104,2 | **73** |
| Какао с молоком сгущенным | 150 | 2,47 | 2,17 | 10,35 | 108,0 | **462** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **365** | **12,29** | **10,35** | **70,31** | **461,9** |  |
| **2 – ой завтрак** | Сок «Абрикосовый» | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | **501** |
| **Итого за 2 - ой завтрак:** |  | **100** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **64,5** |  |
| **Обед** | Помидор свежий нарезка | 30 | 0,21 | 0,0 | 0,57 | 3,3 | **148** |
| Рассольник ленинградский | 150 | 1,58 | 3,06 | 7,95 | 65,7 | **100** |
| Тефтели из говядины в молочном соусе | 60 | 6,86 | 6,86 | 4,29 | 106,0 | **349** |
| Картофельное пюре | 100 | 2,7 | 4,0 | 5,8 | 115,0 | **377** |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,08 | 0,08 | 8,33 | 34,5 | **486** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за обед:** |  | **550** | **15,75** | **14,47** | **53,64** | **454,1** |  |
| **Полдник** | Булочка «Дорожная» | 60 | 4,3 | 8,0 | 28,8 | 189 | **543** |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,0 | 7,12 | 30,0 | **459** |
| **Итого за полдник:** |  | **210** | **4,5** | **8,0** | **35,92** | **219,0** |  |
| **Итого за день:** |  | **1225** | **33,29** | **32,97** | **175,02** | **1199,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания**  **г. Пермь 2021 г.)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1, среда** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 3,77 | 4,77 | 23,54 | 152,1 | **236** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,0 | 7,12 | 63,0 | **459** |
| Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 30,0 | **267** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **575** |
| **Итого за завтрак:** |  | **370** | **11,35** | **9,45** | **45,72** | **315,3** |  |
| **2 – ой завтрак** | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |  |
| **Итого за 2 – ой завтрак:** |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **96,0** |  |
| **Обед** | Огурцы свежие в нарезке | 30 | 0,21 | 0,0 | 0,57 | 3,3 | **148** |
| Суп картофельный с горохом | 150 | 3,78 | 2,15 | 8,76 | 69,45 | **113** |
| Мясо тушеное | 60 | 9,6 | 9,0 | 3,0 | 131,4 | **321** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,24 | 4,66 | 27,65 | 177,5 | **202** |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,45 | 0,08 | 15,08 | 63,0 | **495** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за обед:** |  | **560** | **24,6** | **16,36** | **81,76** | **574,25** |  |
| **Полдник** | Вафли | 50 | 1,95 | 15,3 | 31,25 | 270,5 | **580** |
| Какао с молоком | 150 | 2,47 | 2,17 | 10,35 | 108,0 | **462** |
| **Итого за полдник:** |  | **200** | **4,42** | **17,47** | **41,6** | **378,5** |  |
| **Итого за день:** |  | **1230** | **41,87** | **43,78** | **190,08** | **1364,05** |  |

Приобретение

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания**  **г. Пермь 2021 г.)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1, четверг** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная вязкая | 150 | 5,29 | 4,85 | 24,23 | 161,85 | **227** |
| Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 104,2 | **70** |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,05 | 0,9 | 8,55 | 47,25 | **464** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **355** | **9,82** | **13,23** | **55,04** | **383,5** |  |
| **2 – ой**  **завтрак** | Апельсин | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47,0 |  |
| **Итого за 2 – ой завтрак:** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47,0** |  |
| **Обед** | Салат из капусты с морковью | 40 | 0,48 | 2,04 | 2,2 | 29,2 | **2** |
| Суп картофельный с макаронами | 150 | 1,47 | 2,49 | 7,32 | 58,65 | **129** |
| Плов из отварной птицы | 110 | 6,77 | 4,51 | 13,64 | 122,65 | **375** |
| Компот из кураги | 150 | 0,23 | 0,01 | 13,3 | 54,0 | **494** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за обед:** |  | **510** | **13,27** | **9,52** | **63,16** | **394,1** |  |
| **Полдник** | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 207,5 | **582** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,0 | 7,12 | 30,0 | **459** |
| **Итого за полдник:** |  | **200** | **3,95** | **4,9** | **44,32** | **237,5** |  |
| **Итого за день:** |  | **1165** | **27,54** | **27,75** | **172,62** | **1062,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания**  **г. Пермь 2021 г.)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1, пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» | 150 | 3,8 | 4,82 | 20,1 | 95,12 | **229** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,0 | 7,12 | 30,0 | **459** |
| Печенье | 50 | 1,5 | 1,96 | 14,8 | 207,5 | **582** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **380** | **7,78** | **6,86** | **56,78** | **402,82** |  |
| **2 – ой завтрак** | Груша | 100 | 0,4 | 0,1 | 15,2 | 57,0 |  |
| **Итого за 2 – ой завтрак:** |  | **100** | **0,4** | **0,1** | **15,2** | **57,0** |  |
| **Обед** | Зелёный горошек консервированный | 20 | 0,57 | 0,72 | 1,01 | 16,6 | **157** |
| Свекольник | 150 | 1,4 | 2,84 | 6,2 | 55,95 | **98** |
| Котлеты «Школьные» | 60 | 9,18 | 6,6 | 11,4 | 151,8 | **347** |
| Картофельное пюре | 100 | 2,7 | 4,0 | 5,8 | 115,0 | **377** |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,5 | 0,0 | 13,73 | 58,5 | **496** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за обед:** |  | **540** | **18,67** | **14,63** | **64,84** | **527,45** |  |
| **Полдник** | Ватрушка с творогом | 60 | 7,8 | 2,8 | 21,7 | 144,0 | **531** |
| Какао с молоком | 150 | 2,47 | 2,17 | 10,35 | 108,0 | **462** |
| **Итого за полдник:** |  | **210** | **10,27** | **4,97** | **32,05** | **252,0** |  |
| **Итого за день:** |  | **1230** | **37,12** | **26,56** | **168,87** | **1239,27** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания**  **г. Пермь 2021 г.)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2, понедельник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 6,14 | 4,8 | 27,6 | 179,5 | **223** |
| Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101,0 | **70** |
| Какао с молоком сгущенным | 150 | 2,47 | 2,17 | 10,35 | 108,0 | **462** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **355** | **12,09** | **14,45** | **60,21** | **458,7** |  |
| **2 – ой завтрак** | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 52,0 |  |
| **Итого за 2 – ой завтрак:** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **52,0** |  |
| **Обед** | Помидор свежий нарезка | 30 | 0,21 | 0,0 | 0,57 | 3,3 | **148** |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 0,78 | 2,62 | 3,6 | 54,8 | **93** |
| Птица отварная | 60 | 9,72 | 7,2 | 0,18 | 104,4 | **366** |
| Рис отварной | 110 | 2,62 | 3,43 | 26,8 | 148,92 | **205** |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,45 | 0,08 | 15,08 | 63,0 | **495** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за обед:** |  | **560** | **18,1** | **13,8** | **72,93** | **504,02** |  |
| **Полдник** | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,5 | 1,4 | 34,8 | 166,0 | **530** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,0 | 7,12 | 30,0 | **459** |
| **Итого за полдник:** |  | **210** | **3,7** | **1,4** | **41,92** | **196,0** |  |
| **Итого за день:** |  | **1225** | **34,29** | **30,05** | **184,86** | **1210,72** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания**  **г. Пермь 2021 г.)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2, вторник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,5 | 4,82 | 22,85 | 152,4 | **230,** |
| Чай с лимоном | 150 | 150,0 | 0,2 | 0,0 | 30,0 | **459** |
| Бутерброд с сыром | 35 | 5,2 | 7,8 | 7,4 | 121,0 | **64** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **365** | **161,98** | **12,9** | **45,01** | **373,6** |  |
| **2 – ой завтрак** | Апельсин | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47,0 |  |
| **Итого за 2 – ой завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47,0** |  |
| **Обед** | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,4 | 2,44 | 3,0 | 39,6 | **22** |
| Рассольник домашний | 150 | 1,5 | 3,05 | 8,51 | 55,35 | **101** |
| Тефтели из говядины (паровые) | 60 | 8,31 | 5,57 | 3,94 | 99,42 | **348** |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 110 | 4,07 | 3,63 | 21,67 | 123,3 | **256** |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,5 | 0,0 | 13,73 | 58,5 | **496** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за обед:** |  | **570** | **19,1** | **15,16** | **77,55** | **505,77** |  |
| **Полдник** | Вафли | 50 | 1,95 | 15,3 | 31,25 | 270,5 | **580** |
| Какао с молоком сгущённым | 150 | 2,47 | 2,17 | 10,35 | 108,0 | **462** |
| **Итого за полдник:** |  | **200** | **4,42** | **17,47** | **41,60** | **378,5** |  |
| **Итого за день:** |  | **1235** | **186,0** | **45,63** | **174,26** | **1304,87** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания**  **г. Пермь 2021 г.)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2, среда** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 4,44 | 4,82 | 27,14 | 169,9 | **233** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,0 | 7,12 | 30,0 | **459** |
| Бутерброд с повидлом | 35 | 1,4 | 3,3 | 17,6 | 104,2 | **73** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **365** | **8,32** | **8,2** | **66,62** | **374,3** |  |
| **2 – ой завтрак** | Сок «Абрикосовый» | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | **501** |
| **Итого за 2 – ой завтрак:** |  | **100** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **64,5** |  |
| **Обед** | Свежий огурец в нарезке | 30 | 0,21 | 0,0 | 0,57 | 3,3 | **148** |
| Суп картофельный с клёцками | 150 | 1,59 | 2,1 | 5,67 | 48,0 | **115** |
| Тефтели из говядины (ёжики) | 60 | 6,3 | 4,8 | 7,2 | 98,25 | **350** |
| Картофельное пюре | 100 | 2,7 | 4,0 | 5,8 | 115,0 | **377** |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | **501** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за обед:** |  | **550** | **15,87** | **11,52** | **61,09** | **458,65** |  |
| **Полдник** | Булочка ванильная | 60 | 5,3 | 4,7 | 28,8 | 179,0 | **541** |
| Какао с молоком сгущенным | 150 | 2,47 | 2,17 | 10,35 | 108,0 | **462** |
| **Итого за полдник:** |  | **210** | **7,77** | **6,87** | **39,15** | **287,0** |  |
| **Итого за день:** |  | **1225** | **32,71** | **26,74** | **182,01** | **1184,45** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания**  **г. Пермь 2021 г.)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2, четверг** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Омлет с злёным горошком | 120 | 8,0 | 12,0 | 3,84 | 155,2 | **269** |
| Печенье | 50 | 1,5 | 1,96 | 14,8 | 207,5 | **582** |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 150 | 1,05 | 0,9 | 8,55 | 47,25 | **464** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за завтрак:** |  | **350** | **12,59** | **15,25** | **39,13** | **469,35** |  |
| **2 – ой завтрак** | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |  |
| **Итого за 2 – ой завтрак:** |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **96,0** |  |
| **Обед** | Помидор свежий нарезка | 30 | 0,21 | 0,0 | 0,57 | 3,3 | **148** |
| Суп картофельный с рыбной консервой | 150 | 5,58 | 6,84 | 6,03 | 108,0 | **122** |
| Котлета «Пермская» | 60 | 9,6 | 9,3 | 7,2 | 151,8 | **341** |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 110 | 4,07 | 3,63 | 21,67 | 123,3 | **256** |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,45 | 0,08 | 15,08 | 63,0 | **495** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за обед:** |  | **560** | **24,23** | **20,32** | **77,25** | **579,0** |  |
| **Полдник** | Манник | 60 | 3,32 | 3,09 | 18,6 | 115,84 | **550** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,0 | 7,12 | 30,0 | **459** |
| **Итого за полдник:** |  | **210** | **3,52** | **3,09** | **25,72** | **145,84** |  |
| **Итого за день:** |  | **1220** | **41,84** | **39,16** | **163,1** | **1290,19** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания**  **г. Пермь 2021 г.)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2, пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшённая молочная жидкая | 150 | 5,45 | 5,44 | 26,1 | 175,3 | **235** |
| Бутерброд с повидлом | 35 | 1,4 | 3,3 | 17,6 | 104,2 | **73** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,0 | 7,12 | 30,0 | **459** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **365** | **9,33** | **8,82** | **65,58** | **379,7** |  |
| **2 – ой завтрак** | Груша | 100 | 0,4 | 0,1 | 15,2 | 57,0 |  |
| **Итого за 2 – ой завтрак:** |  | **100** | **0,4** | **0,1** | **15,2** | **57,0** |  |
| **Обед** | Салат из капусты и огурцов | 40 | 0,4 | 2,4 | 1,24 | 28,0 | **5** |
| Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,44 | 3,0 | 5,1 | 53,1 | **118** |
| Суфле рыбное | 60 | 8,4 | 3,6 | 1,8 | 67,2 | **303** |
| Картофельное пюре | 100 | 2,7 | 4,0 | 5,8 | 115,0 | **377** |
| Компот их свежих яблок | 150 | 0,08 | 0,08 | 8,33 | 34,5 | **486** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | **575** |
| **Итого за обед:** |  | **560** | **17,34** | **13,55** | **48,97** | **427,4** |  |
| **Полдник** | Вафли | 50 | 1,95 | 15,3 | 31,25 | 270,5 | **580** |
| Какао с молоком сгущенным | 150 | 2,47 | 2,17 | 10,35 | 108,0 | **462** |
| **Итого за полдник:** |  | **200** | **4,42** | **17,47** | **41,6** | **378,5** |  |
| **Итого за день:** |  | **1225** | **31,49** | **39,94** | **171,35** | **1242,6** |  |