**Утверждаю**

**Директор школы: В.Н. Паршаков**

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

**10-и дневное меню**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

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

**возрастная категория детей: 3 – 7 лет**

**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» | 200 | 30,39 | 88,39 | 8,25 | 236,2 | **212** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | **459** |
| Бутерброд с сыром | 45 | 6,9 | 9,0 | 10,0 | 149,0 | **64** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **537** |
| **Итого за завтрак:** |  | **475** | **39,87** | **97,57** | **42,51** | **495,4** |  |
| **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 | 50 | 0,6 | 3,0 | 5,6 | 52,0 | **21** |
| Щи из свежей капусты | 200 | 1,04 | 3,54 | 2,76 | 47,2 | **103** |
| Котлета из говядины | 70 | 12,32 | 8,61 | 10,5 | 170,1 | **339** |
| Макароны отварные с маслом | 130 | 4,81 | 4,29 | 25,61 | 159,9 | **256** |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | **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:** |  | **710** | **24,09** | **20,11** | **89,37** | **644,8** |  |
| **Полдник** | Печенье | 50 | 1,5 | 1,96 | 14,8 | 207,5 | **582** |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107,0 | **469** |
| **Итого за полдник:** |  | **250** | **7,3** | **7,26** | **23,9** | **314,5** |  |
| **Итого за день:** |  | **1535** | **71,66** | **125,34** | **165,58** | **1506,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 8,19 | 6,43 | 36,8 | | 239,4 | **223** |
| Бутерброд с повидлом | 45 | 1,8 | 4,28 | 22,73 | | 134,0 | **73** |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | | 154,15 | **462** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **475** | **15,57** | **13,69** | **88,09** | | **597,75** |  |
| **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 | 40 | 0,28 | 0,0 | 0,76 | | 4,4 | **148** |
| Рассольник ленинградский | 200 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | | 87,6 | **100** |
| Тефтели из говядины в молочном соусе | 70 | 8,0 | 8,0 | 5,0 | | 124,0 | **349** |
| Картофельное пюре | 110 | 2,97 | 4,4 | 6,38 | | 126,5 | **377** |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | | 46,0 | **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:** |  | **680** | **17,77** | **17,05** | **60,54** | | **518,1** |  |
| **Полдник** | Булочка «Дорожная» | 60 | 4,3 | 8,0 | 28,8 | | 189,0 | **543** |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | | 40,0 | **459** |
| **Итого за полдник:** |  | **260** | **4,6** | **8,1** | **38,3** | | **229,0** |  |
| **Итого за день:** |  | **1515** | **38,69** | **38,99** | **202,18** | | **1409,35** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, среда** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,03 | 6,36 | 31,39 | 202,9 | **236** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | **459** |
| Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | **267** |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **575** |
| **Итого за завтрак:** |  | **470** | **12,71** | **11,14** | **55,95** | **376,1** |  |
| **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 | 40 | 0,28 | 0,0 | 0,76 | 4,4 | **148** |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,6 | **113** |
| Мясо тушеное | 70 | 11,2 | 10,5 | 3,5 | 153,3 | **321** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,38 | 5,51 | 32,68 | 209,8 | **202** |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,0 | **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:** |  | **700** | **28,82** | **19,44** | **95,42** | **673,7** |  |
| **Полдник** | Вафли | 50 | 1,95 | 15,3 | 31,25 | 270,5 | **580** |
| Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 154,15 | **462** |
| **Итого за полдник:** |  | **250** | **5,25** | **18,2** | **45,05** | **424,65** |  |
| **Итого за день:** |  | **1520** | **48,28** | **49,28** | **229,1** | **1570,45** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 1, четверг** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная вязкая | 200 | 7,06 | 6,47 | 32,31 | 215,8 | **227** |
| Бутерброд с маслом | 35 | 1,6 | 11,0 | 10,0 | 146,0 | **69** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63,0 | **464** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **465** | **12,34** | **18,75** | **68,47** | **495,0** |  |
| **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 | 50 | 0,6 | 2,55 | 2,75 | 36,5 | **2** |
| Суп картофельный с макаронами | 200 | 2,32 | 3,32 | 9,76 | 78,2 | **129** |
| Плов из отварной птицы | 130 | 8,0 | 5,33 | 16,12 | 144,95 | **375** |
| Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72,0 | **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:** |  | **640** | 15,54 | 11,68 | 72,83 | **461,25** |  |
| **Полдник** | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 207,5 | **582** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | **459** |
| **Итого за полдник:** |  | **250** | **4,05** | **5,0** | **46,7** | **247,5** |  |
| **Итого за день:** |  | **1455** | **32,43** | **35,53** | **198,1** | **1250,75** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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» | 200 | 5,07 | 6,43 | 26,9 | 126,82 | **229** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | **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:** |  | **480** | **9,15** | **8,57** | **65,96** | **444,52** |  |
| **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 | 30 | 0,86 | 1,09 | 1,51 | 23,36 | **157** |
| Свекольник | 200 | 1,86 | 3,78 | 8,26 | 74,6 | **98** |
| Котлета «Школьная» | 70 | 10,71 | 7,7 | 9,31 | 177,1 | **347** |
| Картофельное пюре | 110 | 2,97 | 4,4 | 6,38 | 126,5 | **377** |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 18,3 | 78,0 | **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:** |  | **670** | **21,39** | **17,71** | **70,46** | **609,16** |  |
| **Полдник** | Ватрушка с творогом | 60 | 7,8 | 2,8 | 21,7 | 144,0 | **531** |
| Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 154,15 | **462** |
| **Итого за полдник:** |  | **260** | **11,1** | **5,7** | **35,5** | **298,15** |  |
| **Итого за день:** |  | **1510** | **42,04** | **32,08** | **187,12** | **1408,83** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 8,19 | 6,43 | 36,8 | 239,4 | **223** |
| Бутерброд с маслом | 35 | 1,6 | 11,0 | 10,0 | 146,0 | **70** |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 154,15 | **462** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **465** | **15,37** | **20,41** | **75,36** | **609,75** |  |
| **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 | 40 | 0,28 | 0,0 | 0,76 | 4,4 | **148** |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 10,4 | 3,5 | 4,8 | 54,8 | **93** |
| Птица отварная | 70 | 11,34 | 8,4 | 0,21 | 121,8 | **366** |
| Рис отварной | 130 | 3,1 | 4,06 | 31,7 | 190,06 | **205** |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,0 | **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:** |  | **700** | **30,04** | **16,53** | **84,27** | **584,66** |  |
| **Полдник** | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,5 | 1,4 | 34,8 | 166,0 | **530** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | **459** |
| **Итого за полдник:** |  | **260** | **3,8** | **1,5** | **44,3** | **206,0** |  |
| **Итого за день:** |  | **1525** | **49,61** | **38,84** | **213,73** | **1452,41** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 6,06 | 6,43 | 30,47 | 203,3 | **230,** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | **459** |
| Бутерброд с сыром | 45 | 6,9 | 9,0 | 10,0 | 149,0 | **63** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **475** | **15,54** | **15,61** | **64,73** | **462,5** |  |
| **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 моркови и яблок | 50 | 0,5 | 3,05 | 3,75 | 49,5 | **22** |
| Рассольник домашний | 200 | 2,0 | 4,06 | 11,34 | 73,8 | **101** |
| Тефтели из говядины (паровые) | 70 | 9,7 | 6,5 | 4,6 | 116,0 | **348** |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 130 | 4,81 | 4,29 | 25,61 | 159,9 | **256** |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 18,3 | 78,0 | **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:** |  | **710** | **22,0** | **18,37** | **90,3** | **606,8** |  |
| **Полдник** | Вафли | 50 | 1,95 | 15,3 | 31,25 | 270,5 | **580** |
| Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 154,15 | **462** |
| **Итого за полдник:** |  | **250** | **5,25** | **18,64** | **45,05** | **424,65** |  |
| **Итого за день:** |  | **1535** | **52,55** | **52,55** | **210,18** | **1540,95** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 5,93 | 6,43 | 36,19 | 226,5 | **233** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | **459** |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 1,8 | 4,28 | 22,73 | 134,0 | **73** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **470** | **10,31** | **10,89** | **83,18** | **470,7** |  |
| **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 | 40 | 0,28 | 0,0 | 0,76 | 4,4 | **148** |
| Суп картофельный с клёцками | 200 | 2,12 | 2,8 | 7,56 | 64,0 | **115** |
| Тефтели из говядины (ёжики) | 70 | 7,35 | 5,6 | 8,4 | 114,62 | **350** |
| Картофельное пюре | 110 | 2,97 | 4,4 | 6,38 | 126,5 | **377** |
| Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | **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:** |  | **680** | **18,04** | **13,47** | **70,0** | **525,12** |  |
| **Полдник** | Булочка ванильная | 60 | 5,3 | 4,7 | 28,8 | 179,0 | **541** |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 154,15 | **462** |
| **Итого за полдник:** |  | **260** | **8,6** | **7,6** | **42,6** | **333,15** |  |
| **Итого за день:** |  | **1510** | **37,7** | **32,11** | **210,93** | **1393,47** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 130 | 8,66 | 13,0 | 4,16 | 168,1 | **269** |
| Печенье | 50 | 1,5 | 1,96 | 14,8 | 207,5 | **582** |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63,0 | **464** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 70,2 | **575** |
| **Итого за завтрак:** |  | **410** | **13,6** | **16,55** | **42,3** | **508,8** |  |
| **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 | 40 | 0,28 | 0,0 | 0,76 | 4,4 | **148** |
| Суп картофельный с рыбной консервой | 200 | 7,44 | 9,12 | 8,04 | 144,8 | **122** |
| Котлета «Пермская» | 70 | 11,2 | 10,85 | 8,4 | 177,1 | **341** |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 130 | 4,81 | 4,29 | 25,61 | 159,9 | **256** |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,0 | **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:** |  | **700** | **28,65** | **24,83** | **89,61** | **699,8** |  |
| **Полдник** | Манник | 60 | 3,32 | 3,09 | 18,6 | 115,84 | **550** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | **459** |
| **Итого за полдник:** |  | **260** | **3,62** | **3,19** | **28,1** | **155,84** |  |
| **Итого за день:** |  | **1470** | **47,37** | **45,07** | **181,01** | **2092,24** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 7,27 | 7,25 | 34,84 | 233,7 | **235** |
| Бутерброд с повидлом | 45 | 1,8 | 4,28 | 22,73 | 134,0 | **73** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | **459** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,08 | 14,76 | 70,2 | **573** |
| **Итого за завтрак:** |  | **475** | **11,65** | **11,71** | **81,83** | **477,9** |  |
| **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 | 50 | 0,5 | 3,0 | 1,55 | 35,0 | **5** |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 19,2 | 4,0 | 6,8 | 70,8 | **118** |
| Суфле рыбное | 70 | 9,8 | 4,2 | 2,1 | 78,4 | **303** |
| Картофельное пюре | 110 | 2,97 | 4,4 | 6,38 | 126,5 | **377** |
| Компот их свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46,0 | **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:** |  | **690** | **36,89** | **16,17** | **54,63** | **486,3** |  |
| **Полдник** | Вафли | 50 | 1,95 | 15,3 | 31,25 | 270,5 | **580** |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 154,15 | **462** |
| **Итого за полдник:** |  | **250** | **5,25** | **18,2** | **45,05** | **424,65** |  |
| **Итого за день:** |  | **1515** | **54,19** | **46,18** | **196,71** | **1445,85** |  |