**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 Белоглинского района»**

Утверждено

приказом заведующего МБДОУ д/с № 8

№ 7 от 11 января 2021 года

Е.А Савченко

**Примерное десятидневное меню**

**Осенне-зимний период**

**Сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | | | | **Витамин С** |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | |
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плов вегетарианский или макароны с сыром** | **130** | **6,5** | **8** | **2,7** | **213** | **0,5** |
| **628-1996** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,05** | **0** | **9,3** | **46,47** | **0,2** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **7** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **38,4** | **0** |
| **Итого** |  | **347** | **9,07** | **12,49** | **26,45** | **375,97** | **0,7** |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты (сок)** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уха или суп с клёцками** | **250** | **2,81** | **2,46** | **12,63** | **283,88** | **0,5** |
|  | **Азу** | **150** | **3,68** | **3,52** | **23,54** | **280,72** | **16** |
| **253-2001** | **Компот из с/ф** | **180** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **640** | **11,7** | **6,76** | **81,96** | **779,78** | **17,8** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **123-2001** | **Пудинг творожный** | **150** | **16,17** | **5,54** | **26,5** | **330,54** | **0,25** |
| **245-2001** | **Кофейный напиток** | **180** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **186,1** | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **330** | **19,8** | **9,31** | **51,04** | **516,64** | **1,25** |
| **ВСЕГО** | | **1467** | **41,07** | **28,56** | **177,55** | **1728,6** | **35,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **100-2001** | **Каша гречневая молочная** | **200** | **4,75** | **6,67** | **19,11** | **155,53** | **1,5** |
| **243-2001** | **Какао с молоком** | **180** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **186,1** | **1** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **7** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **38,4** | **0** |
| **Итого** |  | **417** | **10,9** | **14,93** | **58,1** | **458,13** | **2,5** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты или сок** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **206-2001** | **Салат или зелёный горошек** | **70** | **1,8** | **0** | **4,14** | **25,94** | **0,2** |
| **35-2001** | **Свекольник со сметаной** | **250** | **1,44** | **4,39** | **9,44** | **186,43** | **1,57** |
| **163-2001** | **Оладьи из печени** | **80** | **22,54** | **17,33** | **22,13** | **434,08** | **3,03** |
| **211-2001** | **Гороховое пюре** | **110** | **2,34** | **3,83** | **13,61** | **198,79** | **2,1** |
| **248-2001** | **Компот/кисель** | **180** | **0,1** | **0** | **29** | **116,58** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **750** | **33,19** | **26,33** | **107,12** | **1108** | **7,9** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **154-2001г** | **Рыба тушёная с овощами** | **110** | **6,8** | **10,6** | **22,3** | **195** | **14** |
| **628-96** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,05** | **0** | **9,3** | **46,47** | **0,2** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **ИТОГО за полдник** | | **320** | **9,32** | **10,99** | **46** | **319,57** | **14,2** |
| **ВСЕГО** | | **1637** | **53,91** | **52,25** | **229,32** | **1941,9** | **40,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕТИЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **106-2001** | **Каша пшённая молочная** | **200** | **6,04** | **7,27** | **34,29** | **227,16** | **1,3** |
| **258-2001г** | **Кофейный напиток** | **180** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **186,1** | **1** |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **7** | **0,03** | **2,4** | **0,04** | **38,4** | **0** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **Итого** |  | **417** | **12,17** | **13,83** | **73,27** | **529,76** | **2,3** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **117-Азбука питания** | **Салат** | **70** | **0,71** | **5,03** | **8,14** | **90,73** | **6,3** |
| **34-2001** | **Суп Рассольник** | **250** | **2,34** | **3,89** | **13,61** | **101,4** | **2,1** |
| **191-2001г** | **Плов из птицы** | **150** | **37,2** | **45,33** | **41,05** | **847,09** | **31,2** |
| **253-2001г** | **Компот из с/ф** | **180** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **710** | **45,46** | **55,03** | **108,59** | **1254,4** | **40,9** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **135-2001г** | **Вареники с творогом или ленивые вареники** | **150** | **24,26** | **8,31** | **39,75** | **330,81** | **0,6** |
| **245-2001г** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,05** | **0** | **9,3** | **46,47** | **0,2** |
| **ИТОГО за полдник** | | **330** | **24,31** | **8,31** | **49,05** | **377,28** | **0,8** |
| **ВСЕГО** | | **1607** | **82,44** | **77,17** | **249,01** | **2217,6** | **59,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **106-2002** | **Кабачковая икра или сельдь** | **100** | **2,98** | **3,81** | **10,9** | **83** | **5,2** |
| **117-2001** | **Омлет** | **65** | **5,82** | **9,02** | **1,52** | **110,54** | **21,3** |
| **265-2001** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,05** | **0** | **9,3** | **46,47** | **0,2** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **№3-2002** | **Сыр** | **10** | **1,7** | **2,1** | **0,2** | **31,8** | **0,1** |
| **Итого** |  | **385** | **13,02** | **15,32** | **36,32** | **349,91** | **26,8** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **75-1996** | **Салат** | **60** | **0,9** | **1,9** | **5,45** | **52,5** | **5,2** |
| **120-1996** | **Борщ со сметаной** | **250** | **2,83** | **2,89** | **21,76** | **108,3** | **2,3** |
| **160-2001** | **Котлета мясная** | **70** | **5,62** | **5,73** | **4,22** | **101,02** | **21,42** |
| **204-2001** | **Каша с маслом** | **120** | **3,68** | **3,52** | **23,54** | **340,2** | **16** |
| **254-2001** | **Компот из с/ф** | **180** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед** | | **740** | **18,24** | **14,82** | **100,76** | **817,2** | **46,22** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша манная молочная** | **200** | **5,58** | **6,05** | **26,46** | **192,94** | **1,2** |
| **243-2001** | **Какао с молоком** | **180** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **186,1** | **1** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **0,7** | **0,1** | **7,47** | **78,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **410** | **9,91** | **9,92** | **58,47** | **457,14** | **2,2** |
| **ВСЕГО** | | **1685** | **41,67** | **40,06** | **213,65** | **1680,5** | **90,82** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **105-2001** | **Каша рисовая молочная** | **200** | **5,12** | **6,62** | **32,61** | **210,3** | **1,2** |
| **258-2001** | **Кофейный напиток** | **180** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **186,1** | **1** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Масло сливочное** | **7** | **0,05** | **0,1** | **7,47** | **38,4** | **0** |
| **Итого** |  | **417** | **11,27** | **10,88** | **79,02** | **512,9** | **2,2** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **115-Азбука пит** | **Салат или огурцы дольками** | **70** | **0,8** | **5** | **1,79** | **65,3** | **3,1** |
| **196-1996** | **Суп гороховый с гренками** | **200** | **2,12** | **2,16** | **16,32** | **105,8** | **1,78** |
| **468-2004** | **Печень по-строгоновски** | **80** | **8,4** | **7,44** | **7,52** | **154,32** | **0,87** |
| **216-2001** | **Картофельное пюре** | **150** | **3,19** | **6,06** | **23,29** | **160,35** | **34,1** |
| **254-2001** | **Компот из с/ф** | **180** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **740** | **19,72** | **21,44** | **94,71** | **700,95** | **41,15** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сладкий пирожок** | **100** | **4,3** | **8** | **34,12** | **345** | **0,12** |
| **245-2001г** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,05** | **0** | **9,3** | **46,47** | **0,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **280** | **4,35** | **8** | **43,42** | **391,47** | **0,32** |
| **ВСЕГО** | | **1587** | **35,84** | **40,32** | **235,25** | **1661,5** | **59,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | |
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **115-Азбука питания** | **Салат из квашенной капусты** | **60** | **0,8** | **5** | **1,79** | **110,6** | **3,1** |
| **№2-2001** | **Яйцо отварное** | **40** | **2,4** | **5,6** | **9,2** | **200,2** | **8,3** |
| **269-2001** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,05** | **0** | **9,3** | **46,47** | **0,2** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **№3-2002** | **Сыр** | **10** | **1,7** | **2,1** | **0,2** | **31,8** | **0,1** |
| **Итого** |  | **320** | **7,42** | **13,09** | **34,89** | **467,17** | **11,7** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты (сок)** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **таблица№24** | **Огурцы солёные дольками** | **70** | **0,36** | **0** | **0,66** | **4,2** | **0,1** |
| **120-2002** | **Суп крестьянский со сметаной** | **250** | **2,31** | **7,74** | **15,43** | **187,5** | **2,5** |
|  | **Мясо тушеное с макаронами** | **180** | **18,2** | **19,6** | **58,7** | **465,2** | **24,1** |
| **247-2001** | **Компот из с/ф** | **180** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **740** | **26,08** | **28,12** | **120,58** | **872,08** | **28** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **124-2001** | **Запеканка творожная** | **150** | **29,22** | **12,11** | **29,1** | **342,23** | **0,4** |
| **245-2001** | **Какао с молоком** | **180** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **186,1** | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **330** | **32,85** | **15,88** | **53,64** | **528,33** | **1,4** |
| **ВСЕГО** | | **1540** | **66,85** | **57,09** | **227,21** | **1923,8** | **56,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **93-2001** | **Каша "Дружба" молочная** | **200** | **6,55** | **8,33** | **35,09** | **241,1** | **1,5** |
| **258-2001** | **Кофейный напиток** | **180** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **186,1** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **№3-2002** | **Сыр** | **10** | **1,7** | **2,1** | **0,2** | **31,8** | **0,1** |
| **Итого** |  | **420** | **14,35** | **14,59** | **74,23** | **537,1** | **2,6** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты (сок)** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **35-2001** | **Борщ со сметаной** | **250** | **5,03** | **11,3** | **32,38** | **149,6** | **2,3** |
| **193-2001** | **Мясные зразы** | **70** | **24,65** | **28,55** | **1,6** | **462,26** | **26,7** |
| **139-2001** | **Икра свекольная или морковная** | **100** | **0,83** | **3,8** | **3,55** | **83,2** | **3** |
| **253-2001** | **Компот из с/ф** | **180** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **660** | **35,72** | **44,43** | **83,32** | **910,24** | **33,3** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **75-1996** | **Икра кабачковая** | **100** | **1,8** | **3,8** | **10,9** | **83** | **5,2** |
|  | **Котлета рыбная** | **80** | **14,8** | **2,75** | **9,7** | **122,8** | **21,3** |
| **628-1996** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,05** | **0** | **9,3** | **46,47** | **0** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **ИТОГО за полдник** | | **390** | **19,12** | **6,94** | **44,3** | **330,37** | **26,5** |
| **ВСЕГО** | | **1620** | **69,69** | **65,96** | **219,95** | **1833,9** | **78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕТИЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **105-2001г** | **Каша рисовая молочная** | **200** | **5,12** | **6,62** | **32,61** | **210** | **1,2** |
| **245-2001г** | **Какао с молоком** | **180** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **186,1** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Масло сливочное** | **7** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **38,4** | **0** |
| **Итого** |  | **417** | **11,27** | **14,88** | **71,6** | **512,6** | **2,2** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты (сок)** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **34-2001г** | **Суп вермишелевый** | **250** | **3,77** | **8,47** | **24,28** | **112,2** | **1,72** |
| **193-2001** | **Котлета куриная** | **80** | **24,65** | **28,55** | **1,6** | **462,26** | **25,2** |
| **210-2001г** | **Капуста тушёная** | **150** | **2,62** | **3,23** | **13,45** | **117,6** | **36** |
| **253-2001г** | **Компот из с/ф** | **180** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед** | | **720** | **36,25** | **41,03** | **85,12** | **907,24** | **64,22** |
| **ПОЛДНИК** | **Оладьи со сметаной** | **150** | **12** | **8,63** | **81,39** | **440,63** | **0,82** |
| **245-2001г** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,05** | **0** | **9,3** | **46,47** | **0,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **330** | **12,05** | **8,63** | **90,69** | **487,1** | **1,02** |
| **ВСЕГО** | | **1617** | **60,07** | **64,54** | **265,51** | **1963,1** | **83,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **145-2001г** | **Каша ячневая молочная** | **200** | **3,71** | **0,43** | **0,37** | **102,13** | **0,3** |
| **235-2001г** | **Кофейный напиток** | **180** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **186,1** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
| **265-2001г** | **Масло сливочное** | **7** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **38,4** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **417** | **9,86** | **8,69** | **39,36** | **404,73** | **1,3** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты (сок)** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **110-1996** | **Свекольник со сметаной** | **250** | **1,9** | **6,66** | **10,81** | **111,11** | **2,3** |
| **182-2001** | **Тефтели** | **70** | **9,16** | **13,53** | **9,44** | **206,14** | **24** |
|  | **Икра морковная** | **100** | **1,02** | **5,8** | **5,65** | **109,3** | **3** |
| **247-2011** | **Кисель/компот** | **180** | **0,1** | **0** | **29** | **116,58** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед** | | **660** | **17,15** | **26,77** | **83,7** | **689,33** | **30,3** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **243-2001** | **Салат из вареных овощей** | **180** | **4,75** | **6,67** | **19,11** | **182,47** | **1,5** |
|  | **Сельдь** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Чай с сахаром** | **180** | **0,05** | **0** | **9,3** | **46,47** | **0,2** |
| **ИТОГО за полдник** | | **390** | **7,27** | **7,06** | **42,81** | **307,04** | **1,7** |
| **ВСЕГО** | | **1617** | **34,78** | **42,52** | **183,97** | **1457,3** | **48,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп вермишелевый молочный** | **200** | **4,91** | **6,24** | **26,32** | **200,8** | **1,5** |
| **258-2001** | **Какао с молоком** | **180** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **186,1** | **1** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **78,1** | **0** |
|  | **Масло сливочное** | **7** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **38,4** | **0** |
| **Итого** |  | **417** | **11,06** | **14,5** | **65,31** | **503,4** | **2,5** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **56,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **40-2001** | **Суп картофельный с фрикадельками** | **250** | **3,41** | **2,57** | **0,21** | **98,8** | **17,62** |
| **196-2001** | **Каша гречневая** | **100** | **5,62** | **3,62** | **30** | **175,87** | **12,3** |
| **178-2001** | **Гуляш** | **70** | **9,48** | **6,39** | **3,84** | **110,89** | **23,7** |
| **637-1997** | **Салат или овощная нарезка** | **60** | **0,34** | **3,67** | **5,24** | **66,15** | **2,4** |
| **248-2001** | **Компот из с/ф** | **180** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,47** | **0,39** | **1,4** | **78,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **720** | **24,06** | **17,03** | **72,08** | **666,89** | **57,32** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **284-2001** | **Пирожок с капустой** | **100** | **14,7** | **8,46** | **34,12** | **345** | **0,05** |
|  | **Чай с сахаром** | **180** | **0,05** | **0** | **9,3** | **46,47** | **0,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **280** | **14,75** | **8,46** | **43,42** | **391,47** | **0,25** |
| **ВСЕГО** | | **1567** | **50,37** | **39,99** | **198,91** | **1618** | **75,67** |