**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**

**Весенне-летний период**

**Сад**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** |
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** | **Шарлотка с яблоками** | **130** | 6,5 | 8 | 2,7 | 113 | 0,5 |
|  | **Или макароны с сыром** | **150** | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 211,09 | 24,1 |
| **628-1996** | **Чай с сахаром**  | **180** | 0,05 | 0 | 9,3 | 36,47 | 0,2 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0 |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **7** | 0,03 | 2,4 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| **итого** |   | **497** | **13,51** | **15,9** | **62,3** | **462,16** | **24,8** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты (сок)** | **120** | 0,5 | 0 | 18,1 | 55,2 | 15,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **120** | **0,5** | **0** | **18,1** | **55,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** | **Суп рисовый** | **250** | **2,81** | **2,46** | **12,63** | **83,88** | 0,5 |
| **416-1996** | **Шницель мясной** | **75** | 14,24 | 15,62 | 19,6 | 235,56 | 20,1 |
| **204-2001** | **Гарнир** | **150** | 3,68 | 3,52 | 23,54 | 140,72 | 16 |
|  | **Огурцы или помидоры свежие** | **30** |   |   |   |   |   |
| **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 | 68,1 | 0 |
|   | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,5 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | 0 |
| **ИТОГО за обед** | **745** | **23,13** | **19,92** | **88,93** | **581,46** | **37,4** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **123-2001** | **Пудинг творожный** | **150** | 16,17 | 5,54 | 26,5 | 220,54 | 0,25 |
| **245-2001** | **Кефир/ряженка** | **150** | 4,2 | 4,76 | 6,13 | 84,1 | 1,05 |
| **ИТОГО за полдник** | **300** | **20,37** | **10,3** | **32,63** | **304,64** | **1,3** |
| **ВСЕГО** | **1569** | **44** | **30,22** | **139,66** | **941,3** | **54,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **154-2001г** | **Рыба тушёная** | **100/70** | 6,8 | 10,6 | 22,3 | 185 | 14 |
|  | **с овощами** |  |   |   |   |   |   |
| **628-96** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,05 | 0 | 9,3 | 36,47 | 0,2 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 0,7 | 0,1 | 7,47 | 32,1 | 0 |
| **итого** |   | **210** | **7,55** | **10,7** | **39,07** | **253,57** | **14,2** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты (сок)** | **140** | 0,5 | 0 | 18,1 | 55,2 | 15,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **140** | **0,5** | **0** | **18,1** | **55,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |
| **206-2001** | **Салат из свежих овощей** |  | 1,8 | 0 | 4,14 | 23,94 | 0,2 |
| **35-2001** | **Свекольник со**  | **250** | 1,44 | 4,39 | 9,44 | 86,43 | 1,57 |
|  | **сметаной** |  |   |   |   |   |   |
| **163-2001** | **Жаркое по-домашнему** | **150** | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 3,03 |
| **248-2001** | **Компот из свежих фруктов** | **180** | 0,1 | 0 | 29 | 116,58 | 1 |
|   | **Хлеб пшеничный** | **30** | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,81 | 0 |
|   | **Хлеб ржаной** | **30** | **0,9** | **0,12** | **7,49** | **32,4** | 0 |
| **ИТОГО за обед** | **640** | **30,1** | **22,36** | **91,44** | **684,24** | **5,8** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **100-2001** | **Каша геркулесовая молочная** | **200** | 4,75 | 6,67 | 19,11 | 155,53 | 1,5 |
| **243-2001** | **Какао на молоке** | **180** | 3,63 | 3,77 | 24,54 | 146,78 | 1 |
|   | **Хлеб пшеничный** | **30,00** | 0,7 | 0,1 | 7,47 | 32,1 | 0 |
| **ИТОГО за полдник** | **410** | **9,08** | **10,54** | **51,12** | **334,41** | **2,5** |
| **ВСЕГО** | **1569** | **39,68** | **32,9** | **160,66** | **1073,9** | **23,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕТИЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **106-2001** | **Каша пшённая молочная** | **200** | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 1,3 |
|  | **с маслом** | **5** |   |   |   |   |   |
| **258-2001г** | **Кофейный напиток** | **180** | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,82 | 0,8 |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **7** | 0,01 | 4,12 | 0,4 | 37,4 | 0 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 1,7 | 0,26 | 9,6 | 45,4 | 0 |
| **итого** |   | **422** | **10,26** | **14,52** | **62,03** | **416,78** | **2,1** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты**  | **140** | 0,5 | 0 | 18,1 | 55,2 | 15,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **140** | **0,5** | **0** | **18,1** | **55,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |   |   |   |   |   |
| **117-Азбука питания** | **Салат** | **70** | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,73 | 6,3 |
| **34-2001** | **Суп гороховый с гренками** | **250** | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 2,1 |
| **191-2001г** | **Плов из птицы** | **190** | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 31,2 |
| **253-2001г** | **Компот из с/ф** | **180** | 0,29 | 0 | 20,39 | 82,78 | 1,3 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30,00** | 1,7 | 0,26 | 9,6 | 45,4 | 0 |
|   | **Хлеб ржаной**  | **30** | 2,5 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | 0 |
| **ИТОГО за обед** | **750** | **44,74** | **54,9** | **107,19** | **1122,9** | **40,9** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  | **Вареники с творогогом или ленивые** | **150** | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 | 0,6 |
| **245-2001г** | **Ряженка/кефир** | **180** | 5,04 | 5,72 | 7,36 | 101,26 | 1,05 |
| **ИТОГО за полдник** | **330** | **29,3** | **14,03** | **47,11** | **432,07** | **1,65** |
| **ВСЕГО** | **1642** | **84,8** | **83,45** | **234,43** | **2026,9** | **60,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **106-2002** | **Салат**  | **100** | 1,8 | 3,8 | 10,9 | 83 | 5,2 |
| **117-2001** | **Омлет** | **65** | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,54 | 21,3 |
| **265-2001** | **Чай с сахаром и** | **150** | 0,052 | 0 | 11,47 | 46,36 | 1,3 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0 |
|  | **Сыр** | **20** |   |   |   |   |   |
| **итого** |   | **355** | **9,082** | **13,03** | **38,83** | **304,1** | **27,8** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты**  | **140** | 0,5 | 0 | 18,1 | 55,2 | 15,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **140** | **0,5** | **0** | **18,1** | **55,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |   |   |   |   |   |
| **75-1996** | **Икра свекольная**  | **50** | 0,9 | 1,9 | 5,45 | 42,5 | 5,2 |
|  | **Суп с клецками** | **250** | 2,83 | 2,89 | 21,76 | 124,09 | 2,3 |
| **160-2001** | **Котлета мясная** | **60** | 5,62 | 5,73 | 4,22 | 91,02 | 21,42 |
| **204-2001** | **Каша с маслом** | **100** | 3,68 | 3,52 | 23,54 | 140,72 | 16 |
| **254-2001** | **Компот из свеж фруктов** | **150** | 0,11 | 0 | 11,25 | 45,45 | 2 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,81 | 0 |
|   | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | 0 |
| **ИТОГО за обед** | **650** | **18,96** | **14,95** | **99,86** | **602,69** | **46,92** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  | **Каша манная молочная** | **150** | 5,58 | 6,05 | 26,46 | 182,94 | 1,2 |
| **243-2001** | **Какао с молоком** | **150** | 3,63 | 3,77 | 24,54 | 146,78 | 1 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 0,7 | 0,1 | 7,47 | 32,1 | 0 |
| **ИТОГО за полдник** | **320** | **9,91** | **9,92** | **58,47** | **361,82** | **2,2** |
| **ВСЕГО** | **1465** | **38,452** | **37,9** | **215,26** | **1323,8** | **92,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **105-2001** | **Каша рисовая молочная жидкая** | **200** | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,3 | 1,2 |
| **258-2001** | **Коф.напиток с молоком** | **180** | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,82 | 0,8 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **37** | 1,7 | 0,26 | 9,6 | 45,4 | 0 |
|  | **с маслом** | **7** | 0,01 | 4,12 | 0,4 | 37,4 | 0 |
| **итого** |   | **424** | **9,34** | **13,87** | **60,35** | **399,92** | **2** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты**  | **140** | 0,5 | 0 | 18,1 | 55,2 | 15,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **140** | **0,5** | **0** | **18,1** | **55,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |   |   |   |   |   |
| **115-Азбука пит** | **Салат**  | **70** | 0,8 | 5 | 1,79 | 55,3 | 3,1 |
| **120-1996** | **Борщ со сметаной** | **150** | 1,56 | 4,74 | 7,98 | 80,87 | 1,78 |
| **468-2004** | **Оладьи из печени или печень по строгоновски** | **80** | 11,2 | 9,92 | 7,36 | 154,32 | 0,97 |
| **216-2001** | **Картофельное пюре** | **150** | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,35 | 34,1 |
| **254-2001** | **Компот из с/ф** | **180** | 0,14 | 0 | 13,49 | 54,54 | 2,3 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,81 | 0 |
|   | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,5 | **0,39** | **14,4** | **68,1** | 0 |
| **ИТОГО за обед** | **690** | **22,71** | **26,63** | **87,55** | **664,29** | **42,25** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **274-2001** | **Булочка или пирожки с фруктами** | **60** | 4,3 | 8 | 34,12 | 345 | 0,12 |
| **245-2001г** | **Сок** | **150** | 5,04 | 5,72 | 7,36 | 101,26 | 1,05 |
|  |  |  |   |   |   |   |   |
|  |  |  |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за полдник** | **210** | **9,34** | **13,72** | **41,48** | **446,26** | **1,17** |
| **ВСЕГО** | **1464** | **41,89** | **54,22** | **207,48** | **1565,7** | **61,02** |

|  |
| --- |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** |
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **115-Азбука питания** | **Салат из свежих овощей** | **100** | 0,8 | 5 | 1,79 | 55,3 | 3,1 |
| **№2-2001** | **Яйцо отварное** | **40** | 2,4 | 5,6 | 9,2 | 200,2 | 8,3 |
| **269-2001** | **Чай**  | **180** | 2,51 | 2,29 | 11,94 | 78,52 | 0,7 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,5 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | 0 |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **5** | 0,03 | 2,1 | 0,2 | 37,4 | 0 |
| **№3-2002** | **Сыр** | **10** | 1,7 | 2,1 | 0,2 | 25,9 | 0,1 |
| **итого** |   | **365** | **9,94** | **17,48** | **37,73** | **465,42** | **12,2** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты (сок)** | **140** | 0,5 | 0 | 18,1 | 55,2 | 15,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **140** | **0,5** | **0** | **18,1** | **55,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |
| **таблица№24** | **Огурцы свежие долькамиили помидоры** | **60** | 0,36 | 0 | 0,66 | 4,2 | 0,1 |
| **120-2002** | **Суп крестьянский**  | **250** | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 2,5 |
|  | **со сметаной** | **7** |   |   |   |   |   |
|  | **Мясо тушеное**  | **140** | 13,5 | 15,6 | 25,68 | 285,1 | 24,1 |
|  | **с макаронами** | **130** | 4,7 | 3,6 | 31,4 | 180 | 0 |
| **247-2001** | **Компот из свежих фруктов** | **180** | 1,22 | 0 | 26,11 | 104,57 | 1,5 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 2,5 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | 0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,5 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | 0 |
| **ИТОГО за обед** | **827** | **27,09** | **27,72** | **128,08** | **850,66** | **28,2** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **124-2001** | **Запеканка творожная** | **150** | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,4 |
| **245-2001** | **Кефир/ряженка** | **180** | 5,04 | 5,72 | 7,36 | 101,26 | 1,05 |
|   |  |  |  |  |  |  |   |
| **ИТОГО за полдник** | **330** | **34,26** | **17,83** | **36,46** | **443,49** | **1,45** |
| **ВСЕГО** | **1569** | **61,85** | **45,55** | **182,64** | **1349,35** | **45,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **210-2001г** | **Салат из свежих овощей** | **100** | 1,8 | 3,8 | 10,9 | 83 | 5,2 |
|  | **Котлета рыбная** | **70** | 14,8 | 2,75 | 9,7 | 122,75 | 21,3 |
| **628-1996** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,16 | 0,04 | 12 | 45,5 | 0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,5 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | 0 |
| **итого** |   | **380** | **19,26** | **6,98** | **47** | **319,35** | **26,5** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты (сок)** | **140** | 0,5 | 0 | 18,1 | 55,2 | 15,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **140** | **0,5** | **0** | **18,1** | **55,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |
| **34-2001г** | **Борщ со сметаной** | **250** | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 2,3 |
| **185-2002** | **Мясные зразы** | **70** | 11,06 | 7,46 | 4,48 | 129,38 | 26,7 |
| **75-1996** | **Икра свекольная** | **100** | 1,8 | 3,8 | 10,9 | 83 | 5,2 |
| **254-2001г** | **Компот из свежих фруктов** | **180** | 0,29 | 0 | 20,39 | 82,78 | 1,3 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | 0 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 3,2 | 0,5 | 20,9 | 102,1 | 0 |
| **ИТОГО за обед** | **660** | **36,71** | **44,7** | **94,76** | **924,1** | **65,7** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **93-2001** | **Каша "Дружба" молочная**  | **200** | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 1,5 |
| **258-2001** | **Коф.напиток с молоком** | **180** | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,82 | 0,8 |
|   | **Хлеб пшеничный** | **30,00** | 0,7 | 0,1 | 7,47 | 32,1 | 0 |
| **ИТОГО за полдник** | **410** | **9,76** | **11,3** | **60,3** | **380,03** | **2,3** |
| **ВСЕГО** | **1569** | **46,97** | **56** | **173,16** | **1359,33** | **83,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕТИЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  | **Каша рисовая молочная** | **200** | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,3 | 1,2 |
|  | **с маслом** | **5** |   |   |   |   |   |
| **245-2001** | **Какао с молоком** | **180** | 4,36 | 4,53 | 29,45 | 176,14 | 1 |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **5** | 0,03 | 4,12 | 0,2 | 37,4 | 0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,5 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | 0 |
| **итого** |   | **420** | **12,01** | **15,66** | **200,15** | **491,94** | **2,2** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты (сок)** | **180** | 0,5 | 0 | 18,1 | 55,2 | 15,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **180** | **0,5** | **0** | **18,1** | **55,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |
| **34-2001г** | **Суп вермишелевый** | **250** | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 2,3 |
|  | **Суфле куриное** | **70** | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 24 |
| **185-2002** | **Салат** | **70** | 0,83 | 3,32 | 3,25 | 44,58 | 3 |
| **254-2001г** | **Компот из с/ф** | **180** | 0,29 | 0 | 20,39 | 82,78 | 1,3 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный**  | **30** | 0,3 | 0,52 | 19,24 | 90,81 | 0 |
|   | **Хлеб купеческий** | **30** | 2,5 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | 0 |
|   |  |  |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за обед** | **650** | 14,98 | **30,98** | **93,3** | **576** | **49,95** |
| **ПОЛДНИК** | **Оладьи с сахаром** | **150** | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 44,6 | 0,6 |
|  | **Чай** | **180** | 5,04 | 5,72 | 7,36 | 101,26 | 1,05 |
| **ИТОГО за полдник** | **330** | **14,39** | **14,35** | **88,75** | **145,86** | **1,65** |
| **ВСЕГО** | **1580** | **41,88** | **60,99** | **400,3** | **1269** | **69,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  | **Каша ячневая молочная** | **200** |   |   |   |   |   |
| **235-2001г** | **Какао на молоке** | **180** | 4,36 | 4,53 | 29,45 | 176,14 | 1 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 1,7 | 0,26 | 9,6 | 45,4 | 0 |
| **итого** |   | **410** | **6,06** | **4,79** | **154,07** | **221,54** | **1** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты** | **150** | 0,5 | 0 | 18,1 | 55,2 | 15,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **150** | **0,5** | **0** | **18,1** | **55,2** | **15,6** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |
| **35-2001** | **Свекольник** | **250** | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 2,3 |
|  | **со сметаной** | **8** |   |   |   |   |   |
| **182-2001** | **Тефтели** | **70** | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 24 |
|  | **Икра свекла/морковь** | **100** | 1,9 | 5,8 | 14,6 | 109,3 | 12,5 |
| **247-2001** | **Кисель из концентрата** | **180** | 1,22 | 0 | 26,11 | 104,57 | 1,5 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 1,7 | 0,26 | 9,6 | 45,4 | 0 |
|  | **Хлеб купеческий** | **30** | 2,5 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |   |
| **ИТОГО за обед** | **668** | **18,38** | **26,64** | **84,96** | **634,62** | **40,3** |
| **ПОЛДНИК** | **Картофельное пюре** | **130** | 3,13 | 7,03 | 27,21 | 182,47 | 0,25 |
|  | **Фрикадельки рыбные** | **70** | 4,33 | 0,51 | 0,43 | 57,32 | 0,4 |
|  | **со сметанным соусом** | **40** |   |   |   |   |   |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 1,7 | 0,26 | 9,6 | 45,4 | 0 |
|   | **Чай с сахаром** | **180,00** | 0,063 | 13 | 13,77 | 55,64 | 1,3 |
| **ИТОГО за полдник** | **450** | **9,223** | **20,8** | **51,01** | **340,83** | **1,95** |
| **ВСЕГО** | **1678** | **34,163** | **52,23** | **308,14** | **1252,19** | **58,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  | **Вермишель молочная** | **200** | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 1,5 |
| **258-2001** | **Коф.напиток с молоком** | **180** | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,82 | 0,8 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 1,7 | 0,26 | 9,6 | 45,4 | 0 |
|  | **с маслом** | **7** | 0,03 | 4,12 | 0,2 | 37,4 | 0 |
| **итого** |   | **417** | **10,79** | **15,58** | **145,44** | **430,73** | **2,3** |
| **2-й завтрак** |  |  |   |   |   |   |   |
|  |  |  |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |
| **40-2001** | **Суп картофельный или с фрикадельками**  | **250** | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115 | 2,1 |
| **196-2001** | **Капуста тушёная** | **150** | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160 | 34,1 |
| **178-2001** | **Колбасные изделия отварные** | **52** | 24,65 | 28,55 | 1,6 | 362 | 25,2 |
| **248-2001** | **Компот** | **180** | 0,13 | 0 | 34,84 | 140 | 1,06 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | 3,2 | 0,5 | 20,9 | 102 | 0 |
|  | **Хлеб купеческий** | **30** | 0,2 | **0,39** | **14,4** | **68,1** | 0 |
| **ИТОГО за обед** | **692** | **33,1** | **40,97** | **93,22** | **879** | **62,46** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **284-2001** | **Булочка**  | **60** | 14,7 | 8,46 | 34,12 | 345 | 0,05 |
| **245-2001г** | **Сок** | **180** | 0,5 | 0 | 18,1 | 55,2 | 15,6 |
| **ИТОГО за полдник** | **240** | **15,2** | **8,46** | **52,22** | **400,2** | **15,65** |
| **ВСЕГО** | **1349** | **59,09** | **65,01** | **290,88** | **1709,93** | **80,41** |