**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**

**Ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | | | | **Витамин С** |
|  |  |  | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | |
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **Плов вегетарианский** | **120** | **6,5** | **8** | **2,7** | **113** | **0,5** |
|  | **или макароны с сыром** |  |  |  |  |  |  |
| **628-1996** | **Чай с сахаром** | **150** | **0,05** | **0** | **9,3** | **36,47** | **0,2** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **37,5** | **0** |
| **итого** |  | **295** | **9,07** | **12,49** | **26,45** | **255,07** | **0,7** |
| **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** | **Уха или суп с клёцками** | **150** | **2,81** | **2,46** | **12,63** | **83,88** | **0,5** |
|  | **Азу** | **100** | **3,68** | **3,52** | **23,54** | **140,72** | **16** |
| **253-2001** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,11** | **0** | **11,25** | **45,45** | **1,3** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **440** | **8,76** | **4,3** | **63,59** | **322,37** | **17,3** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **123-2001** | **Пудинг творожный** | **100** | **16,17** | **5,54** | **26,5** | **220,54** | **0,25** |
| **245-2001** | **Кофейный напиток** | **150** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **146,78** | **1** |
| **ИТОГО за полдник** | | **250** | **19,8** | **9,31** | **51,04** | **367,32** | **1,25** |
| **ВСЕГО** | | **1125** | **38,13** | **26,1** | **159,18** | **999,96** | **34,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **100-2001** | **Каша гречневая молочная** | **150** | **4,75** | **6,67** | **19,11** | **155,53** | **1,5** |
| **243-2001** | **Какао с молоком** | **150** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **146,78** | **1** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **37,5** | **0** |
| **Итого** |  | **325** | **10,9** | **14,93** | **58,1** | **407,91** | **2,5** |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| **206-2001** | **Салат или зеленый горошек** | **60** | **1,8** | **0** | **4,14** | **23,94** | **0,2** |
| **35-2001** | **Свекольник со сметаной** | **150** | **1,44** | **4,39** | **9,44** | **86,43** | **1,57** |
| **211-2001** | **Гороховое пюре** | **100** | **1,75** | **2,91** | **10,2** | **74,09** | **1,75** |
| **163-2001** | **Оладьи из печени** | **80** | **22,54** | **17,33** | **22,13** | **334,08** | **3,03** |
| **248-2001** | **Кисель /компот** | **150** | **1,22** | **0** | **26,11** | **104,57** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **580** | **33,72** | **25,41** | **100,82** | **759,31** | **7,55** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **154-2001г** | **Рыба тушёная с овощами** | **100** | **6,8** | **10,6** | **22,3** | **185** | **14** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **628-96** | **Чай с сахаром** | **150** | **0,05** | **0** | **9,3** | **36,47** | **0,2** |
| **ИТОГО за полдник** | | **270** | **9,32** | **10,99** | **46** | **289,57** | **14,2** |
| **ВСЕГО** | | **1315** | **54,44** | **51,33** | **223,02** | **1512** | **39,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕТИЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **106-2001** | **Каша пшённая молочная** | **150** | **4,53** | **5,45** | **25,71** | **170,4** | **1,3** |
| **258-2001г** | **Кофейный напиток** | **150** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **146,78** | **1** |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **37,5** | **0** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **итого** |  | **325** | **10,68** | **13,71** | **64,7** | **422,78** | **2,3** |
| **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** | **50** | **0,71** | **5,03** | **8,14** | **80,73** | **6,3** |
| **34-2001** | **Суп Рассольник** | **150** | **1,75** | **2,91** | **10,2** | **74,09** | **1,75** |
| **191-2001г** | **Плов из птицы** | **110** | **37,2** | **45,33** | **41,05** | **747,09** | **31,2** |
| **253-2001г** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,11** | **0** | **11,25** | **45,45** | **1,3** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **500** | **44,74** | **54,05** | **99,44** | **1083,6** | **40,55** |
| **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** | **150** | **0,05** | **0** | **9,3** | **36,47** | **0,2** |
| **ИТОГО за полдник** | | **300** | **24,31** | **8,31** | **49,05** | **367,28** | **0,8** |
| **ВСЕГО** | | **1265** | **80,23** | **76,07** | **231,29** | **1928,8** | **59,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **106-2002** | **Кабачковая икра или сельдь** | **80** | **2,98** | **3,81** | **6,99** | **74,17** | **0,75** |
| **117-2001** | **Омлет** | **65** | **5,82** | **9,02** | **1,52** | **110,54** | **21,3** |
| **265-2001** | **Чай с сахаром** | **150** | **0,05** | **0** | **9,3** | **36,47** | **0,2** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **№ 3-2002** | **Сыр** | **8** | **1,7** | **2,1** | **0,2** | **25,9** | **0,1** |
| **Итого** |  | **323** | **13,02** | **15,32** | **32,41** | **315,18** | **22,35** |
| **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** | **Салат** | **50** | **0,9** | **1,9** | **5,45** | **42,5** | **5,2** |
| **120-1996** | **Борщ со сметаной** | **150** | **1,56** | **4,74** | **7,98** | **80,87** | **1,78** |
| **160-2001** | **Котлета мясная** | **60** | **5,62** | **5,73** | **4,22** | **91,02** | **21,42** |
| **204-2001** | **Каша с маслом** | **70** | **3,68** | **3,52** | **23,54** | **140,72** | **16** |
| **254-2001** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,11** | **0** | **11,25** | **45,45** | **1,3** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **520** | **16,84** | **16,67** | **81,24** | **536,76** | **45,7** |
| **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** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **320** | **11,68** | **10,21** | **65,4** | **397,82** | **2,2** |
| **ВСЕГО:** | | **1303** | **42,04** | **42,2** | **197,15** | **1305** | **85,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **105-2001** | **Каша рисовая молочная** | **150** | **3,84** | **4,96** | **24,45** | **157,7** | **1,2** |
| **258-2001** | **Кофейный напиток** | **150** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **146,78** | **1** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **37,5** | **0** |
| **Итого** |  | **325** | **9,99** | **13,22** | **63,44** | **410,08** | **2,2** |
| **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 или огурцы дольками** | **50** | **0,8** | **5** | **1,79** | **55,3** | **3,1** |
| **196-1996** | **Суп гороховый с гренками** | **150** | **2,12** | **2,16** | **16,32** | **93,07** | **1,72** |
| **468-2004** | **Печень по-строгоновски** | **70** | **8,4** | **7,44** | **5,52** | **115,74** | **0,87** |
| **216-2001** | **Картофельное пюре** | **100** | **2,13** | **4,04** | **15,53** | **106,97** | **30,1** |
| **254-2001** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,11** | **0** | **11,25** | **45,45** | **1,3** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **560** | **18,53** | **19,42** | **79,21** | **552,73** | **37,09** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сладкий пирожок** | **100** | **4,3** | **8** | **34,12** | **345** | **0,12** |
| **245-2001г** | **Чай с сахаром** | **150** | **0,05** | **0** | **9,3** | **36,47** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **250** | **4,35** | **8** | **43,42** | **381,47** | **0,12** |
| **ВСЕГО** | | **1275** | **33,37** | **40,64** | **204,17** | **1399,5** | **55,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** | | | | | | | |
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **115-Азбука питания** | **Салат из квашенной капусты** | **50** | **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 с сахаром** | **150** | **0,05** | **0** | **9,3** | **36,47** | **0,2** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **№3-2002** | **Сыр** | **8** | **1,7** | **2,1** | **0,2** | **25,9** | **0,1** |
| **Итого** |  | **268** | **7,42** | **13,09** | **34,89** | **385,97** | **11,7** |
| **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 солёные дольками** | **60** | **0,36** | **0** | **0,66** | **4,2** | **0,1** |
| **120-2002** | **Суп крестьянский со сметаной** | **150** | **1,73** | **5,8** | **11,57** | **105,44** | **1,5** |
|  | **Мясо тушеное с макаронами** | **180** | **18,2** | **19,6** | **58,7** | **465,2** | **24,1** |
| **247-2001** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,11** | **0** | **11,25** | **45,45** | **1,3** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **580** | **25,37** | **26,18** | **110,98** | **756,49** | **27** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **124-2001** | **Запеканка творожная** | **100** | **16,17** | **5,54** | **26,5** | **220,54** | **0,25** |
| **245-2001** | **Какао с молоком** | **150** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **146,78** | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **250** | **19,8** | **9,31** | **51,04** | **367,32** | **1,25** |
| **ВСЕГО** | | **1238** | **53,09** | **48,58** | **215,01** | **1565** | **55,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **93-2001** | **Каша "Дружба" молочная** | **150** | **4,91** | **6,24** | **26,32** | **180,8** | **1,5** |
| **258-2001** | **Кофейный напиток** | **150** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **146,78** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **№3-2002** | **Сыр** | **8** | **1,7** | **2,1** | **0,2** | **25,9** | **0,1** |
| **Итого** |  | **328** | **12,71** | **12,5** | **65,46** | **421,58** | **2,6** |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| **139-2001** | **Икра свекольная или морковная** | **50** | **0,83** | **3,32** | **3,25** | **44,58** | **3** |
| **35-2001** | **Борщ со сметаной** | **150** | **1,44** | **4,39** | **9,44** | **86,43** | **1,57** |
| **193-2001** | **Мясные зразы** | **60** | **24,65** | **28,55** | **1,6** | **362,26** | **25,2** |
| **253-2001** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,11** | **0** | **11,25** | **45,45** | **1,3** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **450** | **32** | **37,04** | **54,34** | **674,92** | **31,07** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **75-1996** | **Икра кабачковая** | **80** | **1,8** | **3,8** | **10,9** | **83** | **5,2** |
|  | **Котлета рыбная** | **70** | **10,4** | **5,2** | **5,2** | **80,42** | **0,21** |
| **628-1996** | **Чай с сахаром** | **150** | **0,05** | **0** | **9,3** | **36,47** | **0,2** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за полдник** | | **320** | **14,72** | **9,39** | **39,8** | **267,99** | **5,61** |
| **ВСЕГО** | | **1238** | **59,93** | **58,93** | **177,7** | **1419,7** | **54,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕТИЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **105-2001г** | **Каша рисовая молочная** | **150** | **3,84** | **4,96** | **24,45** | **157,7** | **1,2** |
| **245-2001г** | **Какао с молоком** | **150** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **146,78** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **37,5** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **325** | **9,99** | **13,22** | **63,44** | **410,08** | **2,2** |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| **34-2001г** | **Суп вермишелевый** | **150** | **3,77** | **8,47** | **24,28** | **112,2** | **1,72** |
| **193-2001** | **Котлета куриная** | **70** | **24,65** | **28,55** | **1,6** | **362,26** | **25,2** |
| **210-2001г** | **Капуста тушёная** | **100** | **2,62** | **3,23** | **13,45** | **87,16** | **36** |
| **253-2001г** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,11** | **0** | **11,25** | **45,45** | **1,3** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **510** | **36,12** | **41,03** | **79,38** | **743,27** | **64,22** |
| **ПОЛДНИК** | **Оладьи со сметаной** | **150** | **12** | **8,63** | **81,39** | **440,63** | **0,82** |
| **245-2001г** | **Чай с сахаром** | **150** | **0,05** | **0** | **9,3** | **36,47** | **0,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **300** | **12,05** | **8,63** | **90,69** | **477,1** | **1,02** |
| **ВСЕГО** | | **1275** | **58,66** | **62,88** | **251,61** | **1685,7** | **83,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **145-2001г** | **Каша ячневая молочная** | **150** | **3,71** | **0,43** | **0,37** | **49,13** | **0,3** |
| **235-2001** | **Кофейный напиток** | **150** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **146,78** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **265-2001г** | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **37,5** | **0** |
| **Итого:** |  | **325** | **9,86** | **8,69** | **39,36** | **301,51** | **1,3** |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Икра морковная** | **50** | **0,83** | **3,32** | **3,25** | **44,58** | **3** |
| **110-1996** | **Свекольник со сметаной** | **150** | **1,44** | **4,39** | **9,44** | **86,43** | **1,57** |
| **182-2001** | **Тефтели** | **60** | **9,16** | **13,53** | **9,44** | **196,14** | **24** |
| **247-2011** | **Компот/кисель** | **150** | **1,22** | **0** | **26,11** | **104,57** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **450** | **17,62** | **22,02** | **77,04** | **567,92** | **29,57** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **243-2001** | **Салат из вареных овощей** | **150** | **4,75** | **6,67** | **19,11** | **155,53** | **1,5** |
|  | **Сельдь** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | **0,05** | **0** | **9,3** | **36,47** | **0,2** |
| **ИТОГО за полдник** | | **320** | **7,27** | **7,06** | **42,81** | **260,1** | **1,7** |
| **ВСЕГО** | | **1235** | **35,25** | **37,77** | **177,31** | **1184,7** | **48,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТЫЙ ДЕНЬ** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп вермишелевый молочный** | **150** | **4,91** | **6,24** | **26,32** | **180,8** | **1,5** |
| **258-2001** | **Какао с молоком** | **150** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **146,78** | **1** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **37,5** | **0** |
| **Итого** |  | **325** | **11,06** | **14,5** | **65,31** | **433,18** | **2,5** |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| **40-2001** | **Суп картофельный с фрикадельками** | **150** | **3,41** | **2,57** | **0,21** | **37,68** | **17,62** |
| **196-2001** | **Каша гречневая** | **100** | **5,62** | **3,62** | **30** | **175,87** | **12,3** |
| **178-2001** | **Гуляш** | **60** | **9,48** | **6,39** | **3,84** | **110,89** | **23,7** |
| **637-1997** | **Салат или овощная нарезка** | **50** | **0,34** | **3,67** | **5,24** | **56,15** | **2,4** |
| **248-2001** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,11** | **0** | **11,25** | **45,45** | **1,3** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **2,47** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | | **550** | **23,93** | **17,03** | **79,34** | **562,24** | **57,32** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **284-2001** | **Пирожок с капустой** | **100** | **14,7** | **8,46** | **34,12** | **345** | **0,05** |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | **0,05** | **0** | **9,3** | **36,47** | **0,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | | **250** | **14,75** | **8,46** | **43,42** | **381,47** | **0,25** |
| **ВСЕГО** | | **1265** | **50,24** | **39,99** | **206,17** | **1432,1** | **75,67** |