**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**

**Ясли**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|
| **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ** |
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** | **Шарлотка с яблоками** | **120** | **6,5** | **8** | **2,7** | **113** | **0,5** |
|  | **Или макароны с сыром** | **100** |   |   |   |   |   |
| **628-1996** | **Чай с сахаром**  | **150** | 0,05 | 0 | 9,3 | 36,47 | 0,2 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0 |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **5** | 0,03 | 2,4 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| **итого** |   | **395** | **7,99** | **10,61** | **26,98** | **251,07** | **0,7** |
| **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** | **150** | 2,81 | 2,46 | 12,63 | 83,88 | 0,5 |
| **416-1996** | **Шницель мясной** | **50** | 14,24 | 15,62 | 19,6 | 235,56 | 20,1 |
| **204-2001** | **Гарнир** | **100** | 3,68 | 3,52 | 23,54 | 140,72 | 16 |
|  | **Огурцы или помидоры свежие** | **30** |   |   |   |   |   |
| **253-2001** | **Компот из с/ф** | **150** | 0,24 | 0 | 16,99 | 68,98 | 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** | **23,13** | **19,92** | **88,93** | **581,46** | **37,4** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **123-2001** | **Пудинг** | **100** | 16,17 | 5,54 | 26,5 | 220,54 | 0,25 |
| **245-2001** | **Кефир/ряженка** | **130** | 4,2 | 4,76 | 6,13 | 84,1 | 1,05 |
| **ИТОГО за полдник** | **230** | **20,37** | **10,3** | **32,63** | **304,64** | **1,3** |
| **ВСЕГО** | **1265** | **51,99** | **40,83** | **166,64** | **1192,4** | **55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **154-2001г** | **Рыба тушёная** | **60** | 6,8 | 10,6 | 22,3 | 185 | 14 |
|  | **с овощами** | **100** |   |   |   |   |   |
| **628-96** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,05 | 0 | 9,3 | 36,47 | 0,2 |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **5** | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0,23 |
| **№2-2002** | **Хлеб ржаной** | **15,00** | 0,7 | 0,1 | 7,47 | 32,1 | 0 |
| **итого** |   | **330** | **7,6** | **14,8** | **39,12** | **291,07** | **14,43** |
| **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** | **Зелёный горошек** | **60** | 1,8 | 0 | 4,14 | 23,94 | 0,2 |
| **35-2001** | **Свекольник со**  | **150** | 1,44 | 4,39 | 9,44 | 86,43 | 1,57 |
|  | **сметаной** | **5** |   |   |   |   |   |
| **163-2001** | **Жаркое по-домаш** | **150** | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 3,03 |
|  | **с говядиной** | **50** |   |   |   |   |   |
| **248-2001** | **Кисель из повидла или из концентрата** | **150** | 0,1 | 0 | 29 | 116,58 | 1 |
|   | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,81 | 0 |
|   |   |  |  |  |  |  |   |
| **ИТОГО за обед** | **610** | **29,2** | **22,24** | **83,95** | **651,84** | **5,8** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **100-2001** | **Каша геркулесовая молочная** | **150** | 4,75 | 6,67 | 19,11 | 155,53 | 1,5 |
| **243-2001** | **Какао на молоке** | **150** | 3,63 | 3,77 | 24,54 | 146,78 | 1 |
| **№2-2002** | **Хлеб ржаной** | **15,00** | 0,7 | 0,1 | 7,47 | 32,1 | 0 |
| **ИТОГО за полдник** | **315** | **9,08** | **10,54** | **51,12** | **334,41** | **2,5** |
| **ВСЕГО** | **1395** | **46,38** | **47,58** | **192,29** | **1332,5** | **38,33** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕТИЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  | **Каша пшённая молочная** | **150** | **4,53** | **5,45** | **25,71** | **170,4** | **1,3** |
|  | **с маслом** | **5** |  |  |  |  |  |
| **258-2001г** | **Кофейный напиток** | **150** | **2,09** | **2,39** | **14,78** | **89,01** | **0,8** |
| **№1-2002** | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,1** | **0,05** | **37,5** | **0** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **0,7** | **0,1** | **7,47** | **32,1** | **0** |
| **итого** |  | **330** | **7,37** | **12,04** | **48,01** | **329,01** | **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**  | **50** | **0,71** | **5,03** | **8,14** | **80,73** | **6,3** |
| **34-2001** | **Суп гороховый с гренками**  | **150** | **1,75** | **2,91** | **10,2** | **74,09** | **1,75** |
| **191-2001г** | **Плов из птицы** | **140** | **37,2** | **45,33** | **41,05** | **747,09** | **31,2** |
| **253-2001г** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20,00** | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,81** | **0** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | **530** | **45,72** | **54,18** | **110,02** | **1129,8** | **40,55** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  |  **Вареники с творогом или ленивые** | **150** | **24,26** | **8,31** | **39,75** | **330,81** | **0,6** |
| **245-2001г** | **Ряженка/кефир** | **150** | **4,2** | **4,76** | **6,13** | **84,38** | **1,05** |
| **ИТОГО за полдник** | **300** | **28,46** | **13,07** | **45,88** | **415,19** | **1,65** |
| **ВСЕГО** | **1300** | **82,05** | **79,29** | **222,01** | **1929,2** | **59,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  | **Салат**  | **50** | **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 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** |  | **305** | **10,262** | **13,04** | **34,92** | **295,27** | **23,35** |
| **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** | **Икра свекольная**  | **50** | **0,9** | **1,9** | **5,45** | **42,5** | **5,2** |
|  | **Суп с клецками** | **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** | **100** | **3,68** | **3,52** | **23,54** | **140,72** | **16** |
| **254-2001** | **Компот из с/ф** | **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** | **550** | **17,69** | **16,8** | **86,08** | **559,47** | **46,4** |
| **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** | **1315** | **38,362** | **39,76** | **197,57** | **1271,8** | **87,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **105-2001** | **Каша рисовая молочная жидкая** | **150** | **3,84** | **4,96** | **24,45** | **157,7** | **1,2** |
|  | **с маслом** | **5** |  |  |  |  |  |
| **258-2001** | **Коф.напиток с молоком** | **150** | **2,09** | **2,39** | **14,78** | **89,01** | **0,8** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **0,7** | **0,1** | **7,47** | **32,1** | **0** |
|  | **с маслом** | **5** |  |  |  |  |  |
| **итого** |   | **325** | **6,63** | **7,45** | **46,7** | **278,81** | **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**  | **50** | **0,8** | **5** | **1,79** | **55,3** | **3,1** |
| **120-1996** | **Борщ со сметаной** | **150** | **2,12** | **2,16** | **16,32** | **93,07** | **1,72** |
| **468-2004** | **Оладьи из печени или печень по строгоновски**  | **60** | **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** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,81** | **0** |
|   | Хлеб ржаной | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | **575** | **19,51** | **19,55** | **89,79** | **598,97** | **37,09** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **274-2001** | **Булочка или пирожки с фруктами** | **60** | **4,3** | **8** | **34,12** | **345** | **0,12** |
| **245-2001г** | **Кефир йодированый** | **150** | **4,2** | **4,76** | **6,13** | **84,38** | **1,05** |
|  | **Сок** | **150** | **4,2** | **4,76** | **6,13** | **84,38** | **1,05** |
| **ИТОГО за полдник** | **360** | **12,7** | **17,52** | **46,38** | **513,76** | **2,22** |
| **ВСЕГО** | **1400** | **39,34** | **44,52** | **200,97** | **1446,7** | **56,91** |

|  |
| --- |
| **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** |
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **115-Азбука питания** | **Салат из свежих овощей** | **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**  | **150** | **2,09** | **1,9** | **9,93** | **65,43** | **0,7** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **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** |   | **275** | **9,52** | **17,09** | **35,72** | **452,33** | **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 дольками или помидоры** | **60** | **0,36** | **0** | **0,66** | **4,2** | **0,1** |
| **120-2002** | **Суп крестьянский**  | **150** |  |  |  |  |  |
|  | **со сметаной** | **5** | **1,73** | **5,8** | **11,57** | **105,44** | **1,5** |
|  | **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** | **150** | **1,02** | **0** | **21,75** | **87,14** | **1,2** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **2,3** | **0,39** | **68,8** | **1,2** | **0** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,81** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | **675** | **26,93** | **25,91** | **179,1** | **753,89** | **26,9** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **124-2001** | **Запеканка творожная** | **100** | **16,17** | **5,54** | **26,5** | **220,54** | **0,25** |
| **245-2001** | **Кефир/ряженка** | **150** | **4,2** | **4,76** | **6,13** | **84,38** | **1,05** |
| **ИТОГО за полдник** | **250** | **20,37** | **10,3** | **32,63** | **304,92** | **1,3** |
| **ВСЕГО** | **1340** | **57,32** | **53,3** | **265,55** | **1566,3** | **56** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
| **139-2001** | **Салат из свежих овощей** | **50** | **0,83** | **3,32** | **3,25** | **44,58** | **3** |
|  | **Котлета рыбная** | **60** | **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** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **0,7** | **0,1** | **7,47** | **32,1** | **0** |
| **итого** |   | **280** | **11,98** | **8,62** | **25,22** | **193,57** | **3,41** |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| **35-2001** | **Борщ со сметаной** | **150** | **1,44** | **4,39** | **9,44** | **86,43** | **1,57** |
| **185-2002** | **Мясные зразы** | **60** | **24,65** | **28,55** | **1,6** | **362,26** | **25,2** |
| **75-1996** | **Икра свекольная** | **50** | **1,8** | **3,8** | **10,9** | **83** | **5,2** |
| **253-2001** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,24** | **0** | **16,99** | **68,98** | **1,3** |
|   | **Хлеб ржаной** | **20** | **0,2** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
|   | **Хлеб пшеничный** | **20** | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,81** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | **450** | **31,65** | **37,65** | **72,57** | **759,58** | **33,27** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **93-2001** | **Каша "Дружба" молочная с** | **150** | **4,91** | **6,24** | **26,32** | **180,8** | **1,5** |
| **258-2001** | **Коф.напиток с молоком** | **150** | **2,09** | **2,39** | **14,78** | **89,01** | **0,8** |
|   | **Хлеб пшеничный** | **20** | **0,7** | **0,1** | **7,47** | **32,1** | **0** |
| **ИТОГО за полдник** | **320** | **7,7** | **8,73** | **48,57** | **301,91** | **2,3** |
| **ВСЕГО** | **1190** | **51,83** | **55** | **164,46** | **1310,3** | **54,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТРЕТИЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  | **Каша рисовая молочная** | **150** | **3,84** | **4,96** | **24,45** | **157,7** | **1,2** |
|  | **с маслом** | **5** |  |  |  |  |  |
| **245-2001г** | **Какао с молоком** | **150** | **3,63** | **3,77** | **24,54** | **146,78** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **0,7** | **0,1** | **7,47** | **32,1** | **0** |
|  | **Масло сливочное** | **5** | **0,03** | **4,12** | **0,2** | **37,4** | **0** |
| **итого** |   | **330** | **8,2** | **12,95** | **189,84** | **373,98** | **2,2** |
| **2-й завтрак** | **Фрукты(сок)** | **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| **34-2001г** | **Суп вермишелевый** | **150** | **3,77** | **8,47** | **24,28** | **112,2** | **1,72** |
| **193-2001** | **Суфле куриное** | **60** | **24,65** | **28,55** | **1,6** | **362,26** | **25,2** |
| **210-2001г** | **Салат** | **70** | **2,62** | **3,23** | **13,45** | **87,16** | **36** |
| **253-2001г** | **Компот из с/ф** | **150** | **0,11** | **0** | **11,25** | **45,45** | **2** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,81** | **0** |
|  | **Хлеб купеческий** | **20,00** | **2,5** | **0.39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | **470** | **36,97** | **40,77** | **84,22** | **765,98** | **64,92** |
| **ПОЛДНИК** | **Оладьи с сахаром** | **150** | **12** | **8,63** | **81,39** | **440,63** | **0,82** |
| **245-2001г** | **Чай** | **150** | **4,2** | **4,76** | **6,13** | **84,38** | **1,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | **300** | **16,2** | **13,39** | **87,52** | **525,01** | **1,87** |
| **ВСЕГО** | **1250** | **61,87** | **67,11** | **379,68** | **1720,2** | **84,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  | **Каша ячневая молочная** | **150** | 3,71 | 0,43 | 0,37 | 49,13 | 0,3 |
| **235-2001г** | **Какао на молоке** | **150** | 1,25 | 10,27 | 1,38 | 98,98 | 1,2 |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 121,6 | 0,25 |
| **итого** |   | **320** | **7,05** | **15,39** | **19,89** | **269,71** | **1,75** |
| **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** | **150** | 1,43 | 4,99 | 8,1 | 83,33 | 1,78 |
|  |  **со сметаной** | **8** |   |   |   |   |   |
| **182-2001** | **Тефтели**  | **60** | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 24 |
|  | **Икра свекла/морковь** | **50** | 1,8 | 3,8 | 10,9 | 83 | 5,2 |
| **247-2001** | **Кисельиз концентрата** | **150** | 1,22 | 0 | 26,11 | 104,57 | 1 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,7 | 0,26 | 9,6 | 45,4 | 1 |
|  | **Хлеб купеческий** | **20** | 0,2 | 0,39 | 14,4 | 68,1 | 0 |
| **ИТОГО за обед** | **458** | **15,51** | **22,97** | **78,55** | **580,54** | **32,98** |
| **ПОЛДНИК** | **Картофельное пюре** | **100** | 4,75 | 6,67 | 19,11 | 155,53 | 1,5 |
|  | **Фрикадельки рыбные** | **60** | 10,46 | 5,41 | 5,52 | 80,82 | 0,21 |
|  | **со сметанным соусом**  | **40** | 3,63 | 3,77 | 24,54 | 146,78 | 1 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 0,7 | 0,1 | 7,47 | 32,1 | 0 |
|   | **Чай с сахаром** | **150,00** | 0,063 | 0,009 | 13,77 | 55,64 | 1,3 |
| **ИТОГО за полдник** | **370** | **19,603** | **15,96** | **70,41** | **470,87** | **4,01** |
| **ВСЕГО** | **1298** | **42,663** | **54,32** | **186,95** | **1376,3** | **54,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТЫЙ ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |
|  | **Вермишель молочная** | **150** | **4,91** | **6,24** | **26,32** | **180,8** | **1,5** |
| **258-2001** | **Коф.напиток с молоком** | **150** | **2,09** | **2,39** | **14,78** | **89,01** | **0,8** |
| **№2-2002** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **0,7** | **0,1** | **7,47** | **55,2** | **0** |
|  | **с маслом** | **5** | **0,03** | **4,12** | **0,2** | **37,4** | **0** |
| **№2-2002** | **Хлеб ржаной** | **15** | **0,7** | **0,1** | **7,47** | **32,1** | **0** |
| **итого** |   | **340** | **8,43** | **12,95** | **136,94** | **394,51** | **2,3** |
| **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |
| **40-2001** | **Суп картофельный или с фрикадельками**  | **150** | **3,41** | **2,57** | **0,21** | **37,68** | **17,62** |
| **196-2001** | **Капуста тушеная** | **100** | **5,62** | **3,62** | **30** | **175,87** | **12,3** |
| **178-2001** | **Колбасные изделия отварные** | **52** | **9,48** | **6,39** | **3,84** | **110,89** | **23,7** |
| **248-2001** | **Компот** | **150** | **0,1** | **0** | **29** | **116,58** | **1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **3,32** | **0,52** | **19,24** | **90,81** | **0** |
|  | **Хлеб купеческий** | **20** | **2,5** | **0,39** | **14,4** | **68,1** | **0** |
| **ИТОГО за обед** | **492** | **24,43** | **13,49** | **96,69** | **599,93** | **54,62** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **284-2001** | **Булочка**  | **60** | **14,7** | **8,46** | **34,12** | **345** | **0,05** |
| **245-2001г** | **Сок** | **150** | **4,2** | **4,76** | **6,13** | **84,38** | **1,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за полдник** | **210** | **18,9** | **13,22** | **40,25** | **429,38** | **1,1** |
| **ВСЕГО** | **1042** | **51,76** | **39,66** | **273,88** | **1423,8** | **58,02** |