

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы:  
30.08.2023 г.



Зорина Т.А.

**Примерное меню  
на 10 дней на обеспечение горячим питанием  
воспитанников дошкольной группы  
(с 8 часовым пребыванием для детей от 3 до 7 лет)  
МКОУ «Передельская СОШ»  
на 2023-2024 учебный год**

**Сезон: осенне-зимний**

## 1 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>Завтрак.</u></b> Каша гречневая молочная	200,0/5	8,29	11,62	24,89	207,3	0,24	0,5	0,07	0	154,0	218	59	3,47
Какао	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
Хлеб пшеничный с маслом	30,0/ 10,0	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
<b>Итого</b>		<b>17,4</b>	<b>25,625</b>	<b>63,28</b>	<b>528,26</b>	<b>0,29</b>	<b>0,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>233,9</b>	<b>314,6</b>	<b>79,1</b>	<b>4,53</b>
<b><u>Обед.</u></b> Салат из помидоров и огур.	50,0	0,63	5,07	4,16	64,63	0	7,1	0	0	2,0	0	0	0,5
Суп картофель с вермишелью с мясом	200,0/20	1,54	5,07	8,04	83,33	0,13	1	0,18	1,08	24,9	136,2	30,9	8,2
Рыба припущен. Картоф.пюре с маслом сливочн.	75,0 150,0/5	3,96 3,87	0,47 5,25	0,39 40,29	79,52 223,11	0 0,02	0,40 0	0 0,03	0 0,19	23,45 3,67	89,1 48,7	17,5 18,5	0,38 0,33
Чай	200,0	0,16	0	27,87	112,13	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,06	5,34	1,2
Хлеб ржаной,	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33,0	1,92

Хлеб пшеничный		6,3	1,2	29,45	151,2	0,72	0,8	0,6	1,78	22,6	121	33,8	2,2
<b>Итого</b>		<b>15,32</b>	<b>16,7</b>	<b>107,81</b>	<b>699,52</b>	<b>0,3</b>	<b>16,3</b>	<b>0,51</b>	<b>2,64</b>	<b>85,82</b>	<b>400,5</b>	<b>105,24</b>	<b>12,54</b>
<u><b>Полдник</b></u> Печенье	100,0	25,9	12,9	13,2	151,37	0	0	0	0	31,58	26,6	5,28	0,11
Молоко	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
<b>Итого</b>		<b>27,19</b>	<b>15,12</b>	<b>31,78</b>	<b>255,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42,98</b>	<b>34,85</b>	<b>11,0</b>	<b>0,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>59,91</b>	<b>57,445</b>	<b>202,87</b>	<b>1483,6</b>	<b>0,59</b>	<b>17,04</b>	<b>0,6</b>	<b>2,64</b>	<b>362,7</b>	<b>749,9</b>	<b>195,34</b>	<b>18,05</b>

## 2 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u><b>Завтрак</b></u> Каша пшеничная молочная	250,0/5	7,06 1,0	8,26 1,0	17,1 0	204,6 14,4	0	0	0	1,0	12,46	54,4	10,0	0,76
Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Печенье	50,0	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
<b>итого</b>		<b>14,45</b>	<b>21,08</b>	<b>58,41</b>	<b>520,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,55</b>	<b>0,03</b>	<b>1,0</b>	<b>139,46</b>	<b>204,6</b>	<b>41,96</b>	<b>1,87</b>

<b>Обед.</b> Салат из огурцов	50,0	0,4	2,9	6,21	53,1								
Щи из свежей капусты с мясом	250,0/20	5,24	4,99	3,95	81,64	0,1	13,82	0,02	0	40,22	92,85	28,99	1,59
Котлета мясн. из говядины	70,0	5,6	11,95	0,8	106,55	0	0	0	0,5	14,8	77,3	9,6	0,8
Картофельное пюре с масл.	150,0/5	3,93	4,84	18,17	114,08	0,12	9	0	0	96,65	67,3	31,4	2,9
Кисель	200,0	0,15	0	14,85	106,5	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
<b>Итого</b>		<b>18,62</b>	<b>25,28</b>	<b>63,22</b>	<b>557,49</b>	<b>0,33</b>	<b>24,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,5</b>	<b>179,69</b>	<b>364,8</b>	<b>102,15</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>													
Сок	200,0	5,6	6,4	9,4	117,6	0	3	0	0	240	0	0	0,12
Булка с вареньем	60,0	3,6	4,4	28	137,2	0	1	0	0	193	0	0	2
Фрукты (яблоко)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>		<b>9,6</b>	<b>10,8</b>	<b>47,2</b>	<b>295,6</b>	<b>0,01</b>	<b>17,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>449</b>	<b>11,0</b>	<b>9,0</b>	<b>4,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>42,67</b>	<b>57,16</b>	<b>168,83</b>	<b>1373,16</b>	<b>0,41</b>	<b>42,37</b>	<b>0,05</b>	<b>1,5</b>	<b>768,15</b>	<b>580,4</b>	<b>153,11</b>	<b>13,79</b>

### 3 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe



<b>Итого</b>		<b>8,84</b>	<b>8,19</b>	<b>42,91</b>	<b>314,65</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>29,41</b>	<b>61,6</b>	<b>18,1</b>	<b>1,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>58,77</b>	<b>60,255</b>	<b>187,24</b>	<b>1530,116</b>	<b>0,3</b>	<b>40,83</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>385,04</b>	<b>513,4</b>	<b>164,4</b>	<b>9,61</b>

#### 4 день

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b><u>Завтрак.</u></b> Каша рисовая	250,0	11,15	13,73	2,02	176,21	0,06	0,14	0,31	0	84,6	177	49,7	2,31
Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Печенье	50,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
<b>итого</b>		<b>17,54</b>	<b>25,55</b>	<b>43,33</b>	<b>477,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,69</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>211,6</b>	<b>327,2</b>	<b>81,66</b>	<b>3,42</b>
<b><u>Обед</u></b> Салат из капусты	50,0	0,05	3,0	1,58	34,91	0	9	0	0	2,9	12,6	0	0,41
<b><u>Обед</u></b> Суп картоф. с мясом курицы	250,0/20	1,76	3,52	9,88	79,2	0	4	0	47,1	29,93	62,3	20,7	1,8
Рыба припущен. Макаронны с маслом	70,0 150/5	11,64 5,71	11,03 5,58	10,27 36,6	186,0 219,41	0,08 0,06	0,1 0	0,05 0,02	0,65 0,66	13,12 8,73	136,3 36,85	21,13, 13,79	2,15 0,77
Чай	200,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44



Суп гороховый с мясом	250,0/20	6,71	5,02	9,01	108,45	0,13	10,1	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
Рис отварной с маслом	150,0/5	6,05	6,69	4,93	106,21	0,12	40	0,04	0	90,0	110	30,0	2
Сосиски	70,0	2,77	5,25	18,87	109,06	0	2,2	0,03	0,13	26,64	48,7	18,5	0,67
Молочные													
Чай	200	0,15	0	26,85	106,5	0	2	0	0	5,22	33,7	2,76	0,72
Хлеб ржаной, пшен.	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
<b>Итого</b>		<b>19,55</b>	<b>22,6</b>	<b>84,09</b>	<b>594,24</b>	<b>0,36</b>	<b>52,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,17</b>	<b>167,49</b>	<b>355,9</b>	<b>109,8</b>	<b>6,11</b>
<b>Полдник</b>													
Творожная запеканка	80,0	3,6	5,0	21,2	173,70	0,05	0	0	0	15,0	40,0	10,3	0,8
Сок	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0,1	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
Фрукты (груша)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>		<b>4,2</b>	<b>5,0</b>	<b>46,01</b>	<b>275,34</b>	<b>0,06</b>	<b>13,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42,4</b>	<b>59,25</b>	<b>25,05</b>	<b>3,87</b>
<b>Итого за день</b>		<b>39,41</b>	<b>49,935</b>	<b>203,58</b>	<b>1431,65</b>	<b>0,47</b>	<b>65,6</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>289,79</b>	<b>511,8</b>	<b>154,9</b>	<b>11,04</b>

## 6 день

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная	250,0	8,96	1,04	39,68	153,44	0,4	0	0	2,4	33,2	104,0	22,6	1,44



Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Печенье	50,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
<b>итого</b>		<b>19,37</b>	<b>16,955</b>	<b>80,99</b>	<b>508,51</b>	<b>0,47</b>	<b>0,55</b>	<b>0,03</b>	<b>2,4</b>	<b>160,2</b>	<b>254,2</b>	<b>54,56</b>	<b>2,55</b>
<b><u>Обед</u></b>													
Салат из свежих помидоров	50,0	0,56	0	1,9	9,8	0,02	10	0	0	4	9,15	0	0,26
Суп картоф.с вермиш.с мясом	250,0/20	5,37	4,05	7,21	86,76	0,11	15,0	0,01	0	34,63	87,5	28,9	1,54
Гуляш из кур. Гарнир из гречки с маслом слив.	70,0 150/5	8,9 9,06	9,5 6,16	6,4 26,36	145,41 277,5	0,37	0,1	0,04	0,8	58,65	214	71,6 3,86	5,87
Чай	200,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
<b>Итого</b>		<b>27,31</b>	<b>20,58</b>	<b>82,01</b>	<b>699,18</b>	<b>0,62</b>	<b>29,7</b>	<b>0,05</b>	<b>0,88</b>	<b>124,88</b>	<b>419,8</b>	<b>133,0</b>	<b>10,7</b>
<b><u>Полдник.</u></b>													
Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	117,6	-	3	0	0	240	0	0	0,12
Вафли	35,0	1,12	0,98	20,03	119,7	0,01	0	0	0	3,5	14,0	0,6	0,2
Фрукты ( яблоко)	1шт	17,0	0	52,5	225	0,1	25	0	0	20	70	105	1,5
<b>Итого</b>		<b>23,72</b>	<b>7,38</b>	<b>81,93</b>	<b>462,3</b>	<b>0,11</b>	<b>28,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>263,5</b>	<b>84,0</b>	<b>105,6</b>	<b>1,82</b>
<b>Итого за день</b>		<b>70,40</b>	<b>44,915</b>	<b>244,93</b>	<b>1669,99</b>	<b>1,2</b>	<b>58,3</b>	<b>0,08</b>	<b>3,28</b>	<b>550,58</b>	<b>758,0</b>	<b>293,5</b>	<b>15,07</b>

**7 день**

Наименование	Масса	Пищевая ценность	Энергетиче	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------------	-------	------------------	------------	---------------	---------------------------

блюдо	порции грамм	белки	жиры	углеводы	калорийная ценность ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>Завтрак.</u></b> Каша манная молочная	250,0	6,15	10,55	26,9	127,1	0,06	0,5	0,07	0	133,6	122,0	27,6	0,84
Какао с молоком	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72,0	10,2	0,61
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0/ 10,0/15	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
<b>итого</b>		<b>15,26</b>	<b>24,555</b>	<b>65,29</b>	<b>448,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>213,5</b>	<b>218,6</b>	<b>47,7</b>	<b>1,9</b>
<b><u>Обед.</u></b> Винегрет	50,0	0,54	5,0	4,01	63,6	0,2	4	0	0	25,3	23,4	23,4	1,39
Борщ с мясом	250,0/20	13,84	6,14	31,87	310,61	0,01	8,41	0,24	0,2	18,43	59,12	22,52	0,8
Картоф. пюре с маслом сливочн. Гуляш из курицы	150,0/5  70,0	3  18,1	6,67  10,6	14,1  0,79	128,1  189,33	0  0	9  0	0  0	0  0	47,2  22,89	  21,80	28,5  1,8	1,2  1,8
Кисель	200,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
<b>Итого</b>		<b>38,9</b>	<b>29,28</b>	<b>90,91</b>	<b>871,35</b>	<b>0,33</b>	<b>26,01</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>141,4</b>	<b>213,5</b>	<b>107,7</b>	<b>8,22</b>
<b><u>Полдник</u></b> Блины со сгущёнкой	80,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
Чай с сахаром	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87

Фрукты (яблоко)	100.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>		<b>3,02</b>	<b>15,87</b>	<b>50,48</b>	<b>223,53</b>	<b>0,05</b>	<b>35,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40,8</b>	<b>43,85</b>	<b>24,65</b>	<b>4,77</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,18</b>	<b>69,707</b>	<b>206,68</b>	<b>1542,94</b>	<b>0,49</b>	<b>61,75</b>	<b>0,57</b>	<b>0,28</b>	<b>395,7</b>	<b>475,9</b>	<b>180,1</b>	<b>6,97</b>

## 8 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>Завтрак</u></b> Каша из геркулеса молочная	250,0	7,41	12,33	28,32	253,87	0,16	0,51	0,07	0	146,5	213,8	64,09	2,67
Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
<b>итого</b>		<b>13,69</b>	<b>16,9</b>	<b>69,54</b>	<b>484,94</b>	<b>0,23</b>	<b>1,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>273,5</b>	<b>364,0</b>	<b>96,05</b>	<b>3,78</b>
<b><u>Обед</u></b> Салат из капусты	50,0	0,66	4,06	4,03	41,4	0,08	0,4	0	0	8,0	11,0	34,2	3,2
Суп горох.с мясом	250,0/20	10,59	3,29	5,36	92,99	0,12	20,0	0,02	0	35,91	69,9	30,9	1,3
Рыба припущ. Рис отварной с масл. слив.	70,0/ 150,0/5	10,85 5,71	5,41 5,08	6,305 16,6	114,88 219,41	0,13 0,13	19,0 0	0,04 0,03	0 0	43,0 29,93	70,0 62,3	25,0 27,0	1,0 1,44

Компот из с/ф	200,0	0,75	0	12,8	63,7	0,01	3,0	0	0	12,0	16,0	8,0	0,3
Хлеб зерновой	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33,0	1,92
<b>итого</b>		<b>33,72</b>	<b>18,68</b>	<b>72,155</b>	<b>669,18</b>	<b>0,6</b>	<b>42,4</b>	<b>0,39</b>	<b>1,26</b>	<b>149,24</b>	<b>348,6</b>	<b>158,1</b>	<b>9,16</b>
<u>Полдник</u> Молоко	200,0	2,0	1,5	3,5	51,0								
Фрукты (яблоко)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	2,2
Булка с вареньем	60,0	3,6	4,4	28,0	137,2	0	1,0	0	0	193,0	0	0	2,0
<b>Итого</b>		<b>6,0</b>	<b>5,5</b>	<b>41,3</b>	<b>229,0</b>	<b>0,01</b>	<b>14,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>209,0</b>	<b>11,0</b>	<b>9,0</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>53,41</b>	<b>41,08</b>	<b>182,995</b>	<b>1383,12</b>	<b>2,37</b>	<b>57,5</b>	<b>0,49</b>	<b>1,26</b>	<b>631,74</b>	<b>723,6</b>	<b>263,2</b>	<b>17,14</b>

## 9 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак.</u> Каша манная	250	5,1	4,6	0,3	63,0	0,01	0	0	0	22,0	0	0	0,77
Кофейный напиток	200,0	2,74	1,79	22,88	118,57	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61
Печенье	50,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
<b>Итого</b>		<b>14,21</b>	<b>18,61</b>	<b>38,69</b>	<b>383,96</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>101,9</b>	<b>96,6</b>	<b>20,1</b>	<b>1,83</b>

<u>Обед</u> Салат из помидоров	50,0	0,6	2,53	5,72	48,15	0	5,0	0	0	21,66	21,5	33,0	2,17
Суп рисовый с мясом	250,0/20	5,58	6,12	19,73	156,08								
Котлеты мясные	70,0	7,83	6,56	8,07	167,64	0,07	2,0	0	0	69,63	149,0	24,0	1,84
Гречка.с маслом сливочным	150,0/5	2,77	5,25	18,19	109,06	0	2,2	0,03	0,13	26,64	48,7	18,5	1,44 0,67
Кисель ягодный	200,0	0,5	0	39,83	162,36	0	4,0	0	0	14,8	15,6	3,4	0,2
Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
<b>Итого</b>		<b>20,58</b>	<b>21,06</b>	<b>110,78</b>	<b>849,29</b>	<b>0,18</b>	<b>13,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>155,53</b>	<b>328,4</b>	<b>116,8</b>	<b>6,47</b>
<u>Полдник</u> Печенье	50,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0,04	0	0	0	7,5	24,	9,9	0,45
Йогурт	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0,1	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
Фрукты ( банан)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13,1	0	0	16,0	11,0	9,0	2,2
<b>Итого</b>		<b>11,11</b>	<b>4,28</b>	<b>51,28</b>	<b>286,65</b>	<b>0,05</b>	<b>13,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34,9</b>	<b>43,85</b>	<b>24,65</b>	<b>3,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>45,9</b>	<b>41,71</b>	<b>186,64</b>	<b>1409,55</b>	<b>0,53</b>	<b>41,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>292,33</b>	<b>468,9</b>	<b>153,1</b>	<b>11,82</b>

## 10 день

Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак.</u> Каша пшённая молочная	250,0	7,68	11,5	32,51	264,26	0,24	0,52	0,07	0	143,6	187	56,3	2,73

Какао с молоком	200,0	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66
Хлеб пшеничный с маслом	30,0/ 10,0	2,22 0,13	0,87 7,25	15,42 0,09	78,39 70,0	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
<b>итого</b>		<b>14,07</b>	<b>23,32</b>	<b>73,82</b>	<b>565,33</b>	<b>0,31</b>	<b>1,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>270,6</b>	<b>337,2</b>	<b>88,26</b>	<b>3,84</b>
<u>Обед</u> Салат из овощей	50,0	0,66	4,02	4,25	53,9	0,08	16	0	0	19,5	16,7	3,86	0,27
Борщ из св.капусты с мясом	250,0/20	2,42	6,190	12,34	112,47	0,06	1,52	0,03	0,59	24,2	49,9	23,30	0,5
Сосиска молочная Рис отварной с масл.	70,0	18,56	20,73	40,77	283,79	0,02	2,90	0,02	0,19	16,76	169	22,22	2,79
Чай	200,0	0,12	0,27	20,9	84,09	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44
Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
<b>Итого</b>		<b>25,06</b>	<b>31,81</b>	<b>97,5</b>	<b>629,87</b>	<b>0,28</b>	<b>25,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,86</b>	<b>88,06</b>	<b>344,8</b>	<b>82,64</b>	<b>6,59</b>
<u>Полдник</u> Творожная запеканка	50,0	6,2	8,25	15,1	202,2	0,1							
Молоко	200,0	0,2	0	15,01	60,84	0	0,1	0	0	11,4	8,25	5,75	0,87
Фрукты (груша)	1шт.	0,4	0	9,8	40,8	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>		<b>6,8</b>	<b>8,25</b>	<b>39,91</b>	<b>303,84</b>	<b>0,11</b>	<b>13,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>19,25</b>	<b>14,75</b>	<b>3,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>45,93</b>	<b>63,38</b>	<b>211,23</b>	<b>1499,04</b>	<b>0,7</b>	<b>39,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,86</b>	<b>386,06</b>	<b>701,3</b>	<b>185,7</b>	<b>13,5</b>



