« Утверждаю»

 Заведующая МКДОУ Родинский детский сад

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н.Альманкина.

**Цикличное меню**

**для детей от 3-7 лет, посещающих МКДОУ Родинский детский сад**

Межевского муниципального района Костромской области

 **2022 г.**

**Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | 2 завтрак |  Обед  | Полдник  |
| Каша молочная рисовая жидкаяЧай с лимономБутерброд с сыром | Яблоко | Салат морковный с маслом растительным.Щи с мясом, сметанойКотлета мясная пароваяГречка рассыпчатаяКомпот из сухофруктов | Запеканка творожнаяМолоко кипяченое |
| Каша молочная манная Какао с молокомБутерброд с маслом | Апельсин с сахаром | Салат из белокочанной капусты.Борщ с мясом, сметаной.Запеканка картофельная с печеньюКисель плодово -ягодный | Блинчики со сгущенным молокомЛимонный напитокХлеб пшеничный |
| Пудинг творожный со сгущенным молокомЧай с сахаромБутерброд с повидло | Сок персиковый  | Салат из свежих огурцовСуп рыбный (минтай) Плов ( рис отварной с курицей) Компот из изюма | Омлет с зеленым горошкомКефир  |
| Каша молочная с пшеномЧай с лимономБутерброд с сыром | Банан | Салат из свежих помидоров с лукомСуп мясной картофельный с горохом и сметанойМакароны отварные с масломРыба припущеннаяКомпот из свежих яблок | Винегрет овощнойМолоко кипяченоеХлеб пшеничный  |
| Суп молочный с макаронными изделиямиКофейный напиток с молокомБутерброд с маслом | Сок яблочный | Салат из зеленого горошка консервированногоСуп –лапша с курицей со сметанойЛенивые голубцыКисель плодово-ягодный  | Оладьи с повидломКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный. |
| Каша молочная рисовая жидкаяЧай с лимономБутерброд с сыром | Яблоко | Салат морковный с маслом растительным.Щи с мясом, сметанойКотлета мясная пароваяГречка рассыпчатаяКомпот из сухофруктов | Запеканка творожнаяМолоко кипяченое |
| Каша молочная манная Какао с молокомБутерброд с маслом | Апельсин с сахаром | Салат из белокочанной капусты Борщ с мясом, сметаной.Запеканка картофельная с печеньюКисель плодово -ягодный | Блинчики со сгущенным молокомЛимонный напитокХлеб пшеничный |
| Пудинг творожный со сгущенным молокомЧай с сахаромБутерброд с повидло | Сок персиковый  | Салат из свежих огурцовСуп рыбный (минтай) Плов ( рис отварной с курицей) Компот из изюма | Омлет с зеленым горошкомКефир  |
| Каша молочная с пшеномЧай с лимономБутерброд с сыром | Банан | Салат из свежих помидоров с лукомСуп мясной картофельный с горохом и сметанойМакароны отварные с масломРыба припущеннаяКомпот из свежих яблок | Винегрет овощнойМолоко кипяченоеХлеб пшеничный  |
| Суп молочный с макаронными изделиямиКофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом | Сок яблочный | Салат из зеленого горошка консервированногоСуп –лапша с курицей со сметанойЛенивые голубцыКисель плодово-ягодный  | Оладьи с повидломКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный. |

Анализ состава пищевых продуктов

десять дней для детей с 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дни | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
| Первый день | 40,65 | 45,33 | 195,5 | 1350,57 |
| Второй день | 39,31 | 44,10 | 194,79 | 1349,67 |
| Третий день | 39,34 | 44,06 | 194,92 | 1352,15 |
| Четвёртый день | 40,22 | 45,10 | 194,50 | 1348,78 |
| Пятый день | 40,73 | 44,62 | 194,28 | 1352,32 |
| Шестой день | 40,65 | 45,33 | 195,5 | 1350,57 |
| Седьмой день | 39,31 | 44,10 | 194,79 | 1349,67 |
| Восьмой день | 39,34 | 44,06 | 194,92 | 1352,15 |
| Девятый день | 40,22 | 45,10 | 194,50 | 1348,78 |
| Десятый день | 40,73 | 44,62 | 194,28 | 1352,32 |
| Итого | 40,05 | 44,64 | 194,79 | 1350,69 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептурника |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя перваяДень первый |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая жидкая | 180 | 0,9 | 5,2 | 38,5 | 131 | 88 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0,003 | 13,96 | 54,05 | 92 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/10 | 1,45 | 7,55 | 4,62 | 139 | 3 |
| Итого на завтрак |  |  | 2,51 | 12,45 | 66,38 | 324,05 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 30 |
| Итого на 2 завтрак |  |  | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |  |
| Обед | Салат морковный с маслом рас. | 60 | 0,98 | 2,06 | 2,55 | 53,48 | 95 |
|  | Щи с мясом, сметаной | 180 | 2,67 | 5,63 | 20,48 | 104 | 14 |
|  | Котлета мясная паровая | 70 | 6,63 | 13,30 | 15,24 | 240,28 | 101 |
|  | Гречка рассыпчатая | 130 | 7,61 | 6,09 | 18,64 | 124 | 63 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0.02 | 14,9 | 102 | 34 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 2,64 | 0,44 | 6,40 | 82,40 |  |
| Итого на обед |  |  | 20,92 | 27,5 | 108,21 | 706,16 |  |
| Полдник | Запеканка творожная | 150 | 9,69 | 11,65 | 18,84 | 130,36 | 58 |
|  | Молоко кипяченое | 180 | 3,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 41 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 44 |  |
| Итого на полдник |  |  | 16,92 | 17,98 | 53,11 | 276,36 |  |
| Итого за день |  |  | 40,65 | 45,33 | 195,5 | 1350,57 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептурника |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя перваяДень второй |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная | 180 | 3,38 | 4,65 | 41,76 | 148 | 87 |
|   | Какао с молоком | 180 | 3,98 | 4,51 | 11,71 | 81,40 | 6 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,79 | 5,07 | 25,27 | 136 | 2 |
| Итого на завтрак |  |  | 11,15 | 14,23 | 77,74 | 365,4 |  |
| 2 завтрак | Апельсины с сахаром | 100 | 0,78 | 0,17 | 20,06 | 85 | 52 |
| Итого на 2 завтрак |  |  | 0,78 | 0,17 | 20,06 | 85 |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,19 | 52 | 8 |
|  | Борщ с мясом, сметаной | 180 | 6,98 | 7,7 | 10,38 | 148 | 13 |
|  | Запеканка картофельная с печенью | 150 | 8,61 | 14,51 | 19,79 | 268 | 24 |
|  | Кисель плодово - ягодный | 180 | - | - | 17,98 | 119 | 90 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 2,64 | 0,44 | 16,40 | 82,40 |  |
| Итого на обед |  |  | 19,07 | 25,7 | 58,74 | 669,4 |  |
| Полдник | Блинчики со сгущенным молоком | 150 | 8,3 | 2,9 | 24,05 | 129,05 | 42 |
|  | Лимонный напиток | 180 | 0,011 | 0,011 | 14,2 | 56,82 | 103 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 44 |  |
| Итого на полдник |  |  | 8,31 | 6,0 | 38,25 | 229,87 |  |
| Итого за день |  |  | 39,31 | 44,10 | 194,79 | 1349,67 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептурника |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя перваяДень третий |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 180 | 2,92 | 5,93 | 27,92 | 91,1 | 98 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 1 |
|  | Бутерброд с повидло | 30/10 | 3,8 | 1,45 | 8,94 | 140,20 | 93 |
| Итого на завтрак |  |  | 6,81 | 7,4 | 46,85 | 271,3 |  |
| 2 завтрак | Сок персиковый  | 180 | - | - | 4,2 | 24 | 99 |
| Итого на 2 завтрак |  |  | - | - | 4,2 | 24 |  |
| Обед | Салат из огурцов свежих | 60 | 0,86 | 3,65 | 16,02 | 56 | 5 |
|  | Суп рыбный ( минтай) | 180 | 2,94 | 10,26 | 15,34 | 100,12 | 83 |
|  | Плов ( рис с курицей) | 150 | 16,35 | 12,19 | 42,82 | 233,09 | 29 |
|  | Компот из изюма | 180 | 2,64 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 89 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 2,64 | 0,44 | 16,40 | 82,40 |  |
| Итого на обед |  |  | 24,43 | 31,34 | 107,35 | 598,98 |  |
| Полдник | Омлет с зеленым горошком | 150 | 8,45 | 3,53 | 35,69 | 336,87 | 57 |
|  | Кефир | 180 | 2,65 | 1,79 | 20,83 | 91 | 102 |
| Итого на полдник |  |  | 11,1 | 5,32 | 36,52 | 457,87 |  |
| Итого за день |  |  | 39,34 | 44,06 | 194,92 | 1352,15 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептурника |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя перваяДень четвертый |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  Каша молочная с пшеном | 180 | 9,17 | 2,44 | 14,99 | 246,38 | 60 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0,003 | 3,96 | 54,05 | 92 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/10 | 1,27 | 3,08 | 15,20 | 139 | 3 |
| Итого на завтрак |  |  | 10,6 | 5,52 | 34,15 | 439,43 |  |
| 2 завтрак | Банан | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 31 |
| Итого на 2 завтрак |  |  | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,40 | 2,65 | 8,42 | 40 | 6 |
|  | Суп мясной картофельный с горохом и сметаной | 180 | 8,16 | 2,89 | 25,33 | 227,51 | 16 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 9,53 | 13,47 | 11,95 | 172,8 | 65 |
|  | Рыба припущенная | 80 | 14,03 | 1,90 | 0,25 | 74 | 44 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 88 | 33 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 2,64 | 0,44 | 13,68 | 82,40 |  |
| Итого на обед |  |  | 20,87 | 19,29 | 80,88 | 610,71 |  |
| Полдник | Винегрет овощной | 150 | 2,04 | 14,26 | 22,66 | 108,6 | 11 |
|  | Молоко кипяченое | 180 | 2,48 | 4,88 | 19,07 | 102 | 41 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,83 | 1,45 | 28,94 | 44 |  |
| Итого на полдник |  |  | 4,52 | 20,14 | 69,73 | 254,6 |  |
| Итого за день |  |  | 40,22 | 45,10 | 194,5 | 1348,78 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептурника |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя перваяДень пятый |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 3,86 | 2,04 | 13,16 | 143 | 53 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,1 | 2,4 | 3,50 | 81,40 | 37 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,79 | 5,07 | 25,27 | 136 | 2 |
| Итого на завтрак |  |  | 9,75 | 9,51 | 41,93 | 360,4 |  |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 180 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 39 |
| Итого на 2 завтрак |  |  | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |  |
| Обед | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 0,64 | 0,10 | 5,17 | 31 | 4 |
|  | Суп лапша с курицей со сметаной | 180 | 6,69 | 11,35 | 20,73 | 140,06 | 82 |
|  |  Голубцы ленивые | 150 | 10,76 | 13,78 | 43,82 | 247,85 | 77 |
|  | Кисель плодово- ягодный  | 180 | 2,25 | - | 7,5 | 24 | 90 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 2,64 | 0,44 | 6,40 | 82,40 |  |
| Итого на обед |  |  | 23,02 | 29,28 | 81,28 | 525,31 |  |
| Полдник | Оладьи с повидлом | 150 | 3,34 | 3,96 | 11,43 | 276,61 | 43 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 22,9 | 102 | 34 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,83 | 1,45 | 28,94 | 44 |  |
| Итого на полдник |  |  | 7,56 | 5,43 | 61,27 | 422,61 |  |
| Итого за день |  |  | 40,73 | 44,62 | 194,28 | 1352,32 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептурника |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя втораяДень первый |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая жидкая | 180 | 0,9 | 5,2 | 38,5 | 131 | 88 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0,003 | 13,96 | 54,05 | 92 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/10 | 1,45 | 7,55 | 4,62 | 139 | 3 |
| Итого на завтрак |  |  | 2,51 | 12,45 | 66,38 | 324,05 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 30 |
| Итого на 2 завтрак |  |  | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |  |
| Обед | Салат морковный с маслом рас. | 60 | 0,98 | 2,06 | 2,55 | 53,48 | 95 |
|  | Щи с мясом, сметаной | 180 | 2,67 | 5,63 | 20,48 | 104 | 14 |
|  | Котлета мясная паровая | 70 | 6,63 | 13,30 | 15,24 | 240,28 | 101 |
|  | Гречка рассыпчатая | 130 | 7,61 | 6,09 | 18,64 | 124 | 63 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0.02 | 14,9 | 102 | 34 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 2,64 | 0,44 | 6,40 | 82,40 |  |
| Итого на обед |  |  | 20,92 | 27,5 | 108,21 | 706,16 |  |
| Полдник | Запеканка творожная | 150 | 9,69 | 11,65 | 18,84 | 130,36 | 58 |
|  | Молоко кипяченое | 180 | 3,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 41 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 44 |  |
| Итого на полдник |  |  | 16,92 | 17,98 | 53,11 | 276,36 |  |
| Итого за день |  |  | 40,65 | 45,33 | 195,5 | 1350,57 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептурника |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя втораяДень второй |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная | 180 | 3,38 | 4,65 | 41,76 | 148 | 87 |
|   | Какао с молоком | 180 | 3,98 | 4,51 | 11,71 | 81,40 | 6 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,79 | 5,07 | 25,27 | 136 | 2 |
| Итого на завтрак |  |  | 11,15 | 14,23 | 77,74 | 365,4 |  |
| 2 завтрак | Апельсины с сахаром | 100 | 0,78 | 0,17 | 20,06 | 85 | 52 |
| Итого на 2 завтрак |  |  | 0,78 | 0,17 | 20,06 | 85 |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,19 | 52 | 8 |
|  | Борщ с мясом, сметаной | 180 | 6,98 | 7,7 | 10,38 | 148 | 13 |
|  | Запеканка картофельная с печенью | 150 | 8,61 | 14,51 | 19,79 | 268 | 24 |
|  | Кисель плодово - ягодный | 180 | - | - | 17,98 | 119 | 90 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 2,64 | 0,44 | 16,40 | 82,40 |  |
| Итого на обед |  |  | 19,07 | 25,7 | 58,74 | 669,4 |  |
| Полдник | Блинчики со сгущенным молоком | 150 | 8,3 | 2,9 | 24,05 | 129,05 | 42 |
|  | Лимонный напиток | 180 | 0,011 | 0,011 | 14,2 | 56,82 | 103 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,75 | 1,45 | 25,20 | 44 |  |
| Итого на полдник |  |  | 8,31 | 6,0 | 38,25 | 229,87 |  |
| Итого за день |  |  | 39,31 | 44,10 | 194,79 | 1349,67 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептурника |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя втораяДень третий |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 180 | 2,92 | 5,93 | 27,92 | 91,1 | 98 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 1 |
|  | Бутерброд с повидло | 30/10 | 3,8 | 1,45 | 8,94 | 140,20 | 93 |
| Итого на завтрак |  |  | 6,81 | 7,4 | 46,85 | 271,3 |  |
| 2 завтрак | Сок персиковый  | 180 | - | - | 4,2 | 24 | 99 |
| Итого на 2 завтрак |  |  | - | - | 4,2 | 24 |  |
| Обед | Салат из огурцов свежих | 60 | 0,86 | 3,65 | 16,02 | 56 | 5 |
|  | Суп рыбный ( минтай) | 180 | 2,94 | 10,26 | 15,34 | 100,12 | 83 |
|  | Плов ( рис с курицей) | 150 | 16,35 | 12,19 | 42,82 | 233,09 | 29 |
|  | Компот из изюма | 180 | 2,64 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 89 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 2,64 | 0,44 | 16,40 | 82,40 |  |
| Итого на обед |  |  | 24,43 | 31,34 | 107,35 | 598,98 |  |
| Полдник | Омлет с зеленым горошком | 150 | 8,45 | 3,53 | 35,69 | 336,87 | 57 |
|  | Кефир | 180 | 2,65 | 1,79 | 20,83 | 91 | 102 |
| Итого на полдник |  |  | 11,1 | 5,32 | 36,52 | 457,87 |  |
| Итого за день |  |  | 39,34 | 44,06 | 194,92 | 1352,15 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептурника |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя втораяДень четвертый |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  Каша молочная с пшеном | 180 | 9,17 | 2,44 | 14,99 | 246,38 | 60 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0,003 | 3,96 | 54,05 | 92 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/10 | 1,27 | 3,08 | 15,20 | 139 | 3 |
| Итого на завтрак |  |  | 10,6 | 5,52 | 34,15 | 439,43 |  |
| 2 завтрак | Банан | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 31 |
| Итого на 2 завтрак |  |  | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,40 | 2,65 | 8,42 | 40 | 6 |
|  | Суп мясной картофельный с горохом и сметаной | 180 | 8,16 | 2,89 | 25,33 | 227,51 | 16 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 9,53 | 13,47 | 11,95 | 172,8 | 65 |
|  | Рыба припущенная | 80 | 14,03 | 1,90 | 0,25 | 74 | 44 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 88 | 33 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 2,64 | 0,44 | 13,68 | 82,40 |  |
| Итого на обед |  |  | 20,87 | 19,29 | 80,88 | 610,71 |  |
| Полдник | Винегрет овощной | 150 | 2,04 | 14,26 | 22,66 | 108,6 | 11 |
|  | Молоко кипяченое | 180 | 2,48 | 4,88 | 19,07 | 102 | 41 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,83 | 1,45 | 28,94 | 44 |  |
| Итого на полдник |  |  | 4,52 | 20,14 | 69,73 | 254,6 |  |
| Итого за день |  |  | 40,22 | 45,10 | 194,5 | 1348,78 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептурника |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя втораяДень пятый |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 3,86 | 2,04 | 13,16 | 143 | 53 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,1 | 2,4 | 3,50 | 81,40 | 37 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,79 | 5,07 | 25,27 | 136 | 2 |
| Итого на завтрак |  |  | 9,75 | 9,51 | 41,93 | 360,4 |  |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 180 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 39 |
| Итого на 2 завтрак |  |  | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 |  |
| Обед | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 0,64 | 0,10 | 5,17 | 31 | 4 |
|  | Суп лапша с курицей со сметаной | 180 | 6,69 | 11,35 | 20,73 | 140,06 | 82 |
|  |  Голубцы ленивые | 150 | 10,76 | 13,78 | 43,82 | 247,85 | 77 |
|  | Кисель плодово- ягодный  | 180 | 2,25 | - | 7,5 | 24 | 90 |
|  | Хлеб ржаной | 37 | 2,64 | 0,44 | 6,40 | 82,40 |  |
| Итого на обед |  |  | 23,02 | 29,28 | 81,28 | 525,31 |  |
| Полдник | Оладьи с повидлом | 150 | 3,34 | 3,96 | 11,43 | 276,61 | 43 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 22,9 | 102 | 34 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,83 | 1,45 | 28,94 | 44 |  |
| Итого на полдник |  |  | 7,56 | 5,43 | 61,27 | 422,61 |  |
| Итого за день |  |  | 40,73 | 44,62 | 194,28 | 1352,32 |  |