

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №5 «БЕРЕЗКА»  
Г. БЕЛОГОРСКА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий ДООУ**

**Т.Н. Шевченко**

**Приказ от 30.10.2023 г. № 167**



**Основное (организованное)  
примерное перспективное  
десятидневное меню  
на летний период  
возрастная категория  
от 3-х до 7-ми**

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО**

**2016г.**

| Дни                                 | Наименование блюда                          | Выход, гр | Пищевые вещества |         |             | Калорий-<br>ность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-----------|-------------|
|                                     |                                             |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |           |             |
|                                     |                                             |           |                  |         |             |                         |           |             |
| 1-й день<br>Понедельник             | Завтрак                                     |           |                  |         |             |                         |           |             |
|                                     | Каша жидкая молочная пшеница                | 200/5     | 4,59             | 4,90    | 31,26       | 187,0                   | 0,00      | 185         |
|                                     | Чай с сахаром и лимоном                     | 180/10/7  | 0,12             | 0,02    | 10,20       | 41                      | 2,38      | 393         |
|                                     | Бутерброд с маслом и джемом                 | 55        | 2,49             | 3,93    | 27,56       | 156                     | 0,00      | 2           |
|                                     | Итого завтрак:                              |           | 7,20             | 8,85    | 69,02       | 384,0                   | 2,38      |             |
|                                     | 2-й завтрак                                 |           |                  |         |             |                         |           |             |
|                                     | Фрукты свежие (Яблоко)                      | 80        | 1,43             | 0,48    | 19,95       | 90,30                   | 9,50      | 368         |
|                                     | Обед                                        |           |                  |         |             |                         |           |             |
|                                     | Салат из горошка зеленого консервированного | 50        | 1,49             | 2,59    | 3,12        | 171,0                   | 5,50      | 10          |
|                                     | Суп с рыбными консервами                    | 200       | 8,60             | 8,40    | 14,33       | 167,2                   | 9,11      | 87          |
|                                     | Котлета из птицы *                          | 80        | 12,64            | 13,14   | 13,46       | 223,0                   | 0,67      | 305         |
|                                     | Макароны отварные с маслом                  | 150/5     | 7,57             | 4,63    | 36,31       | 217,00                  | 0         | 205         |
|                                     | Кампот из сухофруктов                       | 180       | 0,4              | 0,02    | 24,98       | 101,0                   | 0,36      | 376         |
|                                     | Хлеб пшеничный                              | 20        | 2,08             | 0,69    | 9,89        | 54,0                    | 0,00      | ПП          |
| 2 день<br>Вторник                   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 35        | 2,31             | 0,48    | 13,36       | 69,60                   | 0,00      | ПП          |
|                                     | Итого обед:                                 |           | 35,09            | 29,95   | 115,45      | 1 002,80                | 15,64     |             |
|                                     | Полдник                                     |           |                  |         |             |                         |           |             |
|                                     | Булочка веснушка                            | 70        | 5,46             | 4,28    | 37,70       | 211,4                   | 0,00      | 473         |
|                                     | Кефир                                       | 180       | 5,22             | 4,5     | 7,20        | 90                      | 1,26      | 401         |
|                                     | Итого полдник                               |           | 10,68            | 8,78    | 44,90       | 301,4                   | 1,26      |             |
|                                     | Итого за день:                              |           | 54,40            | 48,06   | 249,32      | 1 778,5                 | 28,78     |             |
|                                     | Завтрак                                     |           |                  |         |             |                         |           |             |
|                                     | Омлет "Драчена"                             | 80        | 8,52             | 11,69   | 5,05        | 160                     | 0,28      | 228         |
|                                     | Икра свекольная                             | 60        | 1,41             | 2,76    | 7,40        | 76,1                    | 4,03      | 54          |
|                                     | Бутерброд с маслом                          | 30/5      | 2,45             | 7,55    | 14,62       | 136,0                   | 0,00      | 1           |
|                                     | Чай с сахаром                               | 180/8     | 0,06             | 0,02    | 9,99        | 40                      | 0,03      | 392         |
|                                     | Итого завтрак:                              |           | 12,44            | 22,02   | 37,06       | 412,1                   | 4,34      |             |
|                                     | 2-й завтрак                                 |           |                  |         |             |                         |           |             |
| Фрукты свежие (Банан)               | 95                                          | 1,43      | 0,48             | 19,95   | 90,25       | 9,50                    | 368       |             |
| Обед                                |                                             |           |                  |         |             |                         |           |             |
| огурец соленый                      | 50                                          | 0,40      | 0,05             | 0,85    | 5,00        | 1,75                    | б/н       |             |
| Суп картофельный с бобовыми         | 200                                         | 4,39      | 4,22             | 13,06   | 107,8       | 4,65                    | 81        |             |
| Шюре картофельное                   | 150/5                                       | 4,09      | 6,40             | 27,25   | 183,0       | 24,21                   | 321       |             |
| Рыба тушеная(Филе минтая) с овощами | 50/50                                       | 9,90      | 5,70             | 2,57    | 101,7       | 1,89                    | 247       |             |
| Компот из апельсинов                | 180                                         | 0,14      | 0,14             | 21,49   | 87,8        | 1,55                    | 372       |             |
| Хлеб пшеничный                      | 20                                          | 2,08      | 0,69             | 9,89    | 54,0        | 0,00                    | ПП        |             |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 35                                          | 2,31      | 0,42             | 11,69   | 60,90       | 0,00                    | ПП        |             |
| Итого обед:                         |                                             | 23,31     | 17,62            | 86,80   | 417,24      | 34,05                   |           |             |
| Полдник                             |                                             |           |                  |         |             |                         |           |             |
| Пицца "Детская"                     | 100                                         | 16,06     | 13,40            | 28,00   | 296,00      | 0,58                    | 465       |             |
| Сок фруктовый (тетро пак 200гр)     | 200                                         | 0,50      | 0,00             | 27,20   | 113,3       | 3,30                    | пр        |             |
| Итого полдник:                      |                                             | 0,50      | 0                | 27,20   | 113,3       | 3,30                    |           |             |
| Итого за день:                      |                                             | 37,68     | 40,12            | 171,01  | 1 032,85    | 51,19                   |           |             |

|                   |                                            |       |       |        |         |        |       |     |
|-------------------|--------------------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-----|
| 3 день    Среда   | Завтрак                                    |       |       |        |         |        |       |     |
|                   | Суп молочный с макаронными изделиями       | 200   | 5,75  | 5,22   | 18,84   | 142,2  | 0,91  | 93  |
|                   | Бутерброд с маслом                         | 30/5  | 2,45  | 7,55   | 14,65   | 136    | 0,00  | 1   |
|                   | Чай с сахаром                              | 180/7 | 0,06  | 0,02   | 9,99    | 40     | 0,03  | 392 |
|                   | Итого завтрак:                             |       | 8,26  | 12,79  | 43,48   | 318,2  | 0,94  |     |
|                   | 2-й завтрак                                |       |       |        |         |        |       |     |
|                   | Фрукты свежие (мандарины)                  | 80    | 1,20  | 0,40   | 16,80   | 76,00  | 8,00  | 368 |
|                   | Обед                                       |       |       |        |         |        |       |     |
|                   | Винегрет овощной                           | 60    | 0,82  | 3,7    | 5,06    | 56,9   | 6,15  | 45  |
|                   | Расольник "Ленинградский" со сметаной      | 200/5 | 1,68  | 4,09   | 13,27   | 96,6   | 6,03  | 76  |
|                   | Фрикадельки мясные в томатно овощном соусе | 80/30 | 12,65 | 12,08  | 11,21   | 204,0  | 0,63  | 288 |
|                   | Каша гречневаяс маслом сливочным           | 150/3 | 4,67  | 4,86   | 25,83   | 0,7    | 0     | 168 |
|                   | Кисель витаминизированный                  | 180   | 3,16  | 2,83   | 22,66   | 128,7  | 1,08  | 384 |
|                   | Хлеб пшеничный                             | 20    | 2,08  | 0,69   | 9,89    | 54,0   | 0,00  | III |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                       | 35    | 2,31  | 0,42   | 11,69   | 60,90  | 0,00  | III |
|                   | Итого обед:                                |       | 25,06 | 28,25  | 87,92   | 540,88 | 13,89 |     |
|                   | Полдник                                    |       |       |        |         |        |       |     |
| Сырники творожные | 100                                        | 17,54 | 12,05 | 17,15  | 247,0   | 0,24   | 237   |     |
| Джем              | 20                                         | 0,58  | 1,36  | 3,98   | 30,0    | 0,00   | III   |     |
| Сок фруктовый     | 180                                        | 4,35  | 3,75  | 6,00   | 75,0    | 1,26   | 401   |     |
| Итого полдник:    |                                            | 21,89 | 15,8  | 23,15  | 322     | 1,5    |       |     |
| Итого за день:    |                                            | 56,41 | 57,24 | 171,35 | 1257,08 | 24,33  |       |     |

|                   |                                             |          |       |        |          |        |       |     |
|-------------------|---------------------------------------------|----------|-------|--------|----------|--------|-------|-----|
| 4 день<br>Четверг | Завтрак                                     |          |       |        |          |        |       |     |
|                   | Пудинг творожный с яблоками,соусом молочным | 160      | 17,69 | 13,87  | 19,02    | 272    | 2     | 240 |
|                   | Бутерброд с маслом                          | 30/5     | 2,45  | 7,55   | 14,65    | 136,0  | 0     | 1   |
|                   | Чай с сахаром и лимоном                     | 180/10/7 | 0,83  | 0,01   | 8,51     | 35     | 1,70  | 393 |
|                   | Итого завтрак:                              |          | 20,97 | 21,43  | 42,18    | 442,5  | 3,40  |     |
|                   | 2-й завтрак                                 |          |       |        |          |        |       |     |
|                   | Фрукты свежие (яблоко)                      | 80       | 1,20  | 0,40   | 16,80    | 76,00  | 8,00  | 368 |
|                   | Обед                                        |          |       |        |          |        |       |     |
|                   | Салат из квашеной капусты                   | 50       | 0,79  | 2,5    | 3,83     | 41,6   | 14,6  | 119 |
|                   | Суп лапша домашняя                          | 200      | 1,77  | 4,05   | 9,54     | 81,8   | 0,4   | 86  |
|                   | Плов из птицы                               | 160      | 16    | 14,87  | 26,76    | 304    | 0,41  | 304 |
|                   | Компот из сухофруктов                       | 180      | 0,40  | 0,02   | 24,98    | 1,7    | 0,36  | 376 |
|                   | Хлеб пшеничный                              | 20       | 2,08  | 0,69   | 9,89     | 54,0   | 0,00  | 119 |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 35       | 2,31  | 0,42   | 11,69    | 60,90  | 0,00  | 119 |
|                   | Итого обед:                                 |          | 23,35 | 22,55  | 86,69    | 544,00 | 15,77 |     |
|                   | Полдник                                     |          |       |        |          |        |       |     |
|                   | Оладьи                                      | 45       | 6,42  | 8,77   | 3,96     | 120,0  | 0,21  | 228 |
|                   | Молоко стуженое                             | 15       | 0,32  | 0,04   | 1,10     | 6,0    | 1,40  | 6/н |
|                   | Кофейный напиток с молоком                  | 180      | 2,85  | 2,41   | 14,36    | 91,0   | 1,17  | 395 |
|                   | Итого полдник:                              |          | 6,74  | 8,81   | 5,06     | 126,00 | 1,61  |     |
| Итого за день:    |                                             | 52,26    | 53,19 | 150,73 | 1 188,50 | 28,78  |       |     |

|                     |                                      |       |  |       |       |        |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|---------------------|--------------------------------------|-------|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| 5-й день<br>Пятница | Завтрак                              |       |  |       |       |        |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|                     | Суп молочный с гречневой крупой      | 200   |  | 5,97  | 5,48  | 17,08  | 141,60  | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 94  |
|                     | Кондитерское изделие(в ассортименте) | 20    |  | 1,44  | 2,82  | 9,13   | 67,80   | 0     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 119 |
|                     | Чай с сахаром                        | 180/7 |  | 0,06  | 0,02  | 9,99   | 40      | 0,03  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 392 |
|                     | Бутерброд с маслом и сыром           | 45    |  | 4,73  | 6,88  | 14,56  | 139,0   | 0     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3   |
|                     | Итого завтрак:                       |       |  | 12,20 | 15,20 | 50,76  | 388,40  | 1,01  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|                     | 2-й завтрак                          |       |  |       |       |        |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|                     | Фрукты свежие (Банан)                | 95    |  | 1,43  | 0,48  | 19,95  | 90,25   | 9,50  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 368 |
|                     | Обед                                 |       |  |       |       |        |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|                     | Салат из свеклы с огурцом соевым     | 60    |  | 0,86  | 3,66  | 4,01   | 52,44   | 5,1   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36  |
|                     | Суп фасолевый                        | 200   |  | 5,70  | 0,70  | 18,90  | 104,0   | 9,40  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 93  |
|                     | Картофельное пюре                    | 150/5 |  | 3,06  | 4,87  | 20,44  | 137,25  | 18,16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 321 |
|                     | Котлета мясная                       | 80    |  | 11,92 | 8,80  | 11,64  | 173,0   | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 282 |
|                     | Кампот из яблок                      | 150   |  | 0,50  | 0,02  | 8,32   | 33      | 0,69  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 392 |
|                     | Хлеб пшеничный                       | 20    |  | 2,08  | 0,69  | 9,89   | 54,0    | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 119 |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                 | 35    |  | 2,31  | 0,42  | 11,69  | 60,90   | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 119 |
|                     | Итого обед:                          |       |  | 26,43 | 19,16 | 84,89  | 614,89  | 33,35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|                     | Полдник                              |       |  |       |       |        |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|                     | Кондитерское изделие(в ассортименте) | 50    |  | 2,88  | 5,65  | 18,27  | 135,6   | 0     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 119 |
|                     | Йогурт                               | 180   |  | 5,22  | 4,50  | 7,20   | 90,0    | 1,26  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 401 |
|                     | Итого полдник:                       |       |  | 8,10  | 10,15 | 25,47  | 225,60  | 1,26  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|                     | Итого за день:                       |       |  | 48,16 | 44,99 | 181,07 | 1319,14 | 45,12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |

|                       |                                   |          |  |       |       |        |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|-----------------------|-----------------------------------|----------|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|
| 6 день<br>Понедельник | Завтрак                           |          |  |       |       |        |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|                       | Каша молочная жидкая манная       | 200/5    |  | 4,5   | 5,2   | 37,1   | 214     | 0     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 168  |
|                       | Бутерброд с маслом                | 30/5     |  | 2,45  | 7,55  | 14,62  | 136,0   | 0     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,00 |
|                       | Чай с сахаром и лимоном           | 180/10/7 |  | 0,83  | 0,01  | 8,51   | 35      | 1,70  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 393  |
|                       | Итого завтрак:                    |          |  | 7,78  | 12,76 | 60,23  | 384,80  | 1,70  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|                       | 2-й завтрак                       |          |  |       |       |        |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|                       | Фрукты свежие (мандарины)         | 80       |  | 1,20  | 0,40  | 16,80  | 76,00   | 8,00  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 368  |
|                       | Обед                              |          |  |       |       |        |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|                       | Огурец соленый                    | 50       |  | 0,40  | 0,05  | 0,85   | 5,0     | 1,75  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6/н  |
|                       | Суп с клецками                    | 200      |  | 1,68  | 2,69  | 9,71   | 70,00   | 4,60  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 85   |
|                       | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150/5    |  | 4,79  | 4,44  | 30,88  | 182,00  | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 313  |
|                       | Птица отварная                    | 110      |  | 18,08 | 13,60 | 0,00   | 195     | 0     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 300  |
|                       | Компот из сухофруктов             | 180      |  | 0,40  | 0,02  | 24,98  | 101,7   | 0,36  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 376  |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 20       |  | 2,08  | 0,69  | 9,89   | 54,0    | 0     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 119  |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный              | 35       |  | 2,31  | 0,42  | 11,69  | 60,90   | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 119  |
|                       | Итого обед:                       |          |  | 29,74 | 21,91 | 88,00  | 668,60  | 6,71  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|                       | Полдник                           |          |  |       |       |        |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|                       | Ватрушка с повидлом               | 70       |  | 4,33  | 2,25  | 38,72  | 192,5   | 0,06  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 459  |
|                       | Ряженка                           | 180      |  | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92      | 0,54  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 401  |
|                       | Итого полдник:                    |          |  | 9,55  | 6,75  | 46,28  | 284,50  | 0,60  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|                       | Итого за день:                    |          |  | 48,27 | 41,82 | 211,31 | 1413,90 | 17,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |

|                   |                                          |          |       |       |        |         |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 7 день<br>Вторник | Завтрак                                  |          |       |       |        |         |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Омлет натуральный                        | 80       | 7,52  | 13,46 | 1,51   | 157     | 0      | 215 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Икра кабачковая                          | 50       | 0,27  | 1,41  | 50,04  | 208,2   | 5,05   | 33  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Бутерброд с маслом                       | 30/5     | 2,45  | 7,55  | 14,65  | 136,0   | 0      | 1   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Чай с сахаром и лимоном                  | 180/10/7 | 0,12  | 0,02  | 10,20  | 41      | 2,38   | 393 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Итого завтрак:                           |          | 10,36 | 22,44 | 76,40  | 542,20  | 7,58   |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | 2-й завтрак                              |          |       |       |        |         |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Фрукты свежие (яблоко)                   | 80       | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 35,2    | 8,0    | 368 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Обед                                     |          |       |       |        |         |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Салат из отварной свеклы                 | 60       | 0,86  | 3,65  | 5,02   | 56,34   | 5,70   | 33  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/25   | 6,63  | 5,18  | 15,44  | 135     | 11,200 | 83  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Котлета рыбная запеченная                | 80       | 10,64 | 3,76  | 7,67   | 107,0   | 0,34   | 255 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Картофель отварной                       | 155      | 3,05  | 4,17  | 24,08  | 146,0   | 21,98  | 125 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Компот из яблок                          | 180      | 0,14  | 0,14  | 21,49  | 88      | 1,55   | 372 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 20       | 2,08  | 0,69  | 9,89   | 54,0    | 0,00   | ПП  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 35       | 2,31  | 0,42  | 11,69  | 60,90   | 0,00   | ПП  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Итого обед:                              |          | 25,71 | 18,01 | 95,28  | 647,08  | 40,77  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Полдник                                  |          |       |       |        |         |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Пицца "Детская"                          | 100      | 16,06 | 13,40 | 28,00  | 296,00  | 0,58   | 465 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Сок фруктовый (тетро пак 200гр)          | 200      | 0,50  | 0,00  | 27,20  | 113,3   | 3,30   | пр  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Итого полдник:                           |          | 16,56 | 13,4  | 55,20  | 409,3   | 3,88   |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Итого за день:                           |          | 52,95 | 54,17 | 234,72 | 1633,81 | 60,23  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                 |                                   |        |       |       |        |         |        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 8 день<br>Среда | Завтрак                           |        |       |       |        |         |        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Каша овсянная с изюмом и яблоками | 200    | 5,92  | 5,93  | 29,63  | 194     | 1,99   | 193  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Кофейный напиток с молоком        | 180    | 2,85  | 2,41  | 14,36  | 91,0    | 1,17   | 395  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Бутерброд с маслом                | 30/5   | 2,45  | 7,55  | 14,62  | 136,0   | 0      | 1,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого завтрак:                    |        | 11,22 | 15,89 | 58,61  | 421,00  | 1,20   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | 2-й завтрак                       |        |       |       |        |         |        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Фрукты свежие (Банан)             | 95     | 1,43  | 0,48  | 19,95  | 90,25   | 9,50   | 368  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Обед                              |        |       |       |        |         |        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Овощи по сезону (огурец соленый)  | 50     | 0,40  | 0,05  | 0,85   | 5,0     | 1,75   | 6/н  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Суп картофельный с гречками       | 200/20 | 2,43  | 2,60  | 11,14  | 77,8    | 6,06   | 79   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Капуста тушеная                   | 150    | 3,13  | 5,56  | 14,38  | 120,0   | 24,99  | 132  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Фрикадельки мясные в соусе        | 80/30  | 12,65 | 12,08 | 11,21  | 204,0   | 0,63   | 288  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Напиток из шиповника              | 180    | 0,61  | 0,25  | 18,67  | 79      | 90,00  | 398  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный                    | 20     | 2,08  | 0,69  | 9,89   | 54,0    | 0,00   | ПП   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный              | 35     | 2,31  | 0,42  | 11,69  | 60,90   | 0,00   | ПП   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого обед:                       |        | 23,61 | 21,65 | 77,83  | 600,70  | 123,43 |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Полдник                           |        |       |       |        |         |        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Пирожки с картофелем              | 70     | 3,15  | 1,82  | 20,46  | 111     | 0,34   | 454  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Ряженка                           | 180    | 5,22  | 4,50  | 7,56   | 92      | 0,54   | 401  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого полдник:                    |        | 8,37  | 6,32  | 28,02  | 203,00  | 0,88   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого за день:                    |        | 44,63 | 44,34 | 184,41 | 1314,95 | 135,01 |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

