

Утверждаю  
И.О. Заведующего  
МБОУ ДС "Сказка"  
А.И. Куртапова  
г. Белогорск  
Республика Крым  
167  
03.03.2025г

1-3 лет

| Дни     | Наименование блюда           | Выход, гр | Пищевые вещества |         |             | Калорий-<br>ность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|---------|------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-----------|-------------|
|         |                              |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |           |             |
| 1-3 лет | Завтрак                      |           |                  |         |             |                         |           |             |
|         | Каша вязкая мол. (овсянка)   | 160       | 3,69             | 5,4     | 22,56       | 154,0                   | 0,00      | 185         |
|         | Кондитерские изделия (Зефир) | 40        | 0,32             | 0,04    | 31,92       | 130,4                   | 0         | б/н         |
|         | Хлеб пшеничный               | 30        | 3,11             | 1,03    | 14,84       | 81                      | 0         | б/н         |
|         | Чай с сахаром                | 150/6     | 0,04             | 0,01    | 6,99        | 28                      | 0,02      | 392         |
|         | Итого завтрак:               |           | 7,16             | 6,48    | 76,31       | 393,4                   | 0,02      |             |
|         | 2-й завтрак                  |           |                  |         |             |                         |           |             |
|         | Фрукты свежие (банан)        | 95        | 1,43             | 0,48    | 19,95       | 90,25                   | 9,5       | 368         |
|         | Обед                         |           |                  |         |             |                         |           |             |
|         | Салат из свежих огурцов      | 40        | 0,3              | 2,43    | 0,95        | 26,92                   | 3,8       | 13          |
|         | Суп-лапша домашняя           | 180       | 1,60             | 3,60    | 8,60        | 73,60                   | 0,36      | 86          |
|         | Плов из птицы                | 120       | 14               | 12,93   | 23,42       | 266                     | 0,36      | 304         |
|         | Компот из сухофруктов        | 150       | 0,33             | 0,02    | 20,82       | 84,8                    | 0,30      | 376         |
|         | Хлеб пшеничный               | 30        | 3,11             | 1,03    | 14,84       | 81                      | 0         | б/н         |
|         | Хлеб ржаной                  | 30        | 1,65             | 0,3     | 8,35        | 43,5                    | 0         | б/н         |
|         | Итого обед:                  |           | 20,99            | 20,31   | 76,98       | 575,77                  | 4,82      |             |
|         | Полдник                      |           |                  |         |             |                         |           |             |
|         | Пудинг из творога с яблоками | 130       | 13,60            | 10,67   | 14,63       | 209,0                   | 1,38      | 240         |
|         | Соус молочный сладкий        | 15        | 0,29             | 0,68    | 1,99        | 15,0                    | 0,05      | 351         |
|         | Кофейный напиток с молоком   | 150       | 2,34             | 2,00    | 10,63       | 70,0                    | 0,98      | 395         |
|         | Итого завтрак:               |           | 16,23            | 13,35   | 27,25       | 294,0                   | 2,41      |             |
|         | Итого за день:               |           | 45,81            | 40,62   | 200,49      | 1353,4                  | 16,75     |             |

|                   |                                          |           |       |       |        |         |        |     |
|-------------------|------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|--------|-----|
| 2 день<br>Вторник | <b>Завтрак</b>                           |           |       |       |        |         |        |     |
|                   | Каша молочная жидкая рисовая             | 160       | 2,12  | 3,89  | 26,86  | 151     | 0      | 185 |
|                   | Чай с сахаром и лимоном                  | 150/7/3,5 | 0,07  | 0,01  | 7,10   | 29,0    | 1,42   | 393 |
|                   | Бутерброд с сыром                        | 45        | 4,73  | 6,88  | 14,56  | 139,0   | 0      | 3   |
|                   | Итого завтрак:                           |           | 6,92  | 10,78 | 48,52  | 319,0   | 1,49   |     |
|                   | <b>2-й завтрак</b>                       |           |       |       |        |         |        |     |
|                   | Сок фруктовый                            | 150       | 0,45  | 0,30  | 24,45  | 102,00  | 3,00   | 399 |
|                   | <b>Обед</b>                              |           |       |       |        |         |        |     |
|                   | Салат из белокочанной капусты            | 40        | 0,56  | 2,03  | 3,61   | 34,96   | 12,98  | 20  |
|                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 220       | 5,31  | 4,14  | 12,35  | 108,0   | 8,96   | 83  |
|                   | Каша вязкая гречневая                    | 100       | 3,09  | 3,22  | 17,11  | 109,98  | 166,00 | 168 |
|                   | Гуляш из отварного мяса                  | 120       | 15,42 | 12,41 | 3,96   | 189,0   | 0,60   | 277 |
|                   | Компот из яблок                          | 150       | 0,12  | 0,12  | 17,91  | 73,2    | 1,29   | 372 |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 30        | 3,11  | 1,03  | 14,84  | 81      | 0      | б/н |
|                   | Хлеб ржаной                              | 30        | 1,65  | 0,3   | 8,35   | 43,5    | 0      | б/н |
|                   | Итого обед:                              |           | 29,26 | 23,25 | 78,13  | 639,64  | 189,83 |     |
|                   | <b>Полдник</b>                           |           |       |       |        |         |        |     |
|                   | Пицца "Детская"                          | 100       | 16,06 | 13,38 | 27,94  | 296,00  | 0,58   | 465 |
|                   | Чай с сахаром                            | 150/6     | 0,04  | 0,01  | 6,99   | 28      | 0,02   | 392 |
|                   | Итого полдник:                           |           | 16,10 | 13,39 | 34,93  | 324,0   | 0,60   |     |
|                   | Итого за день:                           |           | 52,73 | 47,72 | 186,03 | 1384,64 | 194,92 |     |

|                 |                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|----------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3 день<br>Среда | Завтрак                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Запеканка творожная с молоком стущеным |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Йогурт( ряженка,кефир)                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого завтрак:                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | 2-й завтрак                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Фрукты свежие(бананы)                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Обед                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Овощи свежие порционные(помидор)       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Борщ с мясом                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Пюре картофельное                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Чай с сахаром                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Рыба оварная с сметанным соусом        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Хлеб ржаной                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого обед:                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Полдник                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Оладьи с повидлом                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Какао с молоком                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого полдник:                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | Итого за день:                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                   |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 4 день<br>Четверг | Завтрак                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Каша вязкая молочная манная          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Бутерброд с маслом                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Чай с сахаром и лимоном              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Итого завтрак:                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | 2-й завтрак                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Фрукты свежие (яблоко)               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Обед                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Салат из свежих огурцов              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Суп картофельный с бобовыми          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Тефтели мясные с рисом               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Макаронные изделия отварные с маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Напиток из плодов шиповника          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Хлеб пшеничный                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Хлеб ржаной                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Итого обед:                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Полдник                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Омлет натуральный                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Хлеб пшеничный                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Кондитерское изделие (печенье)       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Чай с сахаром                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Итого полдник:                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                   | Итого за день:                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                     |                               |       |              |              |               |                |              |  |  |  |     |
|---------------------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|--|--|-----|
| 5-й день<br>Пятница | <b>Завтрак</b>                |       |              |              |               |                |              |  |  |  |     |
|                     | Каша молочная жидкая пшено    | 160   | 3,46         | 4,57         | 24,70         | 154,00         | 0,00         |  |  |  | 185 |
|                     | Бутерброд с маслом            | 25    | 1,53         | 4,72         | 9,14          | 85,0           | 0            |  |  |  | 1   |
|                     | Чай с сахаром                 | 150/6 | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28             | 0,02         |  |  |  | 392 |
|                     | <b>Итого завтрак:</b>         |       | <b>5,03</b>  | <b>9,30</b>  | <b>40,83</b>  | <b>267,00</b>  | <b>0,02</b>  |  |  |  |     |
|                     | <b>2-й завтрак</b>            |       |              |              |               |                |              |  |  |  |     |
|                     | Сок фруктовый                 | 150   | 0,45         | 0,30         | 24,45         | 102,00         | 3,00         |  |  |  | 399 |
|                     | <b>Обед</b>                   |       |              |              |               |                |              |  |  |  |     |
|                     | Салат из белокочанной капусты | 40    | 0,56         | 2,03         | 3,61          | 34,96          | 12,98        |  |  |  | 20  |
|                     | Суп картофельный с рисом      | 150   | 1,18         | 1,64         | 8,75          | 54,5           | 4,95         |  |  |  | 80  |
|                     | Виточки рыбные                | 60    | 8,02         | 2,82         | 5,99          | 81             | 0,26         |  |  |  | 255 |
|                     | Пюре картофельное             | 120/5 | 3,06         | 4,80         | 20,44         | 137,25         | 18,16        |  |  |  | 321 |
|                     | Компот из яблок               | 150   | 0,12         | 0,12         | 17,91         | 73,2           | 1,29         |  |  |  | 372 |
|                     | Хлеб пшеничный                | 30    | 3,11         | 1,03         | 14,84         | 81             | 0            |  |  |  | б/н |
|                     | Хлеб ржаной                   | 30    | 1,65         | 0,3          | 8,35          | 43,5           | 0            |  |  |  | б/н |
|                     | <b>Итого обед:</b>            |       | <b>17,7</b>  | <b>12,74</b> | <b>79,89</b>  | <b>505,36</b>  | <b>37,64</b> |  |  |  |     |
|                     | <b>Полдник</b>                |       |              |              |               |                |              |  |  |  |     |
|                     | Ватрушка                      | 35    | 4,61         | 2,74         | 14,59         | 101,0          | 0,02         |  |  |  | 458 |
|                     | Йогурт(ряженка,кефир)         | 150   | 4,35         | 3,75         | 6,00          | 75             | 1,05         |  |  |  | 401 |
|                     | <b>Итого полдник:</b>         |       | <b>8,96</b>  | <b>6,49</b>  | <b>20,59</b>  | <b>176,00</b>  | <b>1,07</b>  |  |  |  |     |
|                     | <b>Итого за день:</b>         |       | <b>32,14</b> | <b>28,83</b> | <b>165,76</b> | <b>1050,36</b> | <b>41,73</b> |  |  |  |     |

|                       |                                     |           |              |              |               |                |              |  |  |  |     |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|--|--|-----|
| 6 день<br>Понедельник | <b>Завтрак</b>                      |           |              |              |               |                |              |  |  |  |     |
|                       | Сырники из творога со грушкой       | 65        | 9,30         | 8,70         | 6,33          | 116,00         | 0,13         |  |  |  | 231 |
|                       | чай с сахаром и лимоном             | 150/7/3,5 | 0,07         | 0,01         | 7,10          | 29,0           | 1,42         |  |  |  | 393 |
|                       | <b>Итого завтрак:</b>               |           | <b>9,37</b>  | <b>8,71</b>  | <b>13,43</b>  | <b>145,00</b>  | <b>1,55</b>  |  |  |  |     |
|                       | <b>2-й завтрак</b>                  |           |              |              |               |                |              |  |  |  |     |
|                       | Фрукты свежие (банан)               | 95        | 1,43         | 0,48         | 19,95         | 90,25          | 9,5          |  |  |  | 368 |
|                       | <b>Обед</b>                         |           |              |              |               |                |              |  |  |  |     |
|                       | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40        | 0,39         | 2,46         | 1,49          | 29,68          | 6,71         |  |  |  | 15  |
|                       | Борщ со сметаной                    | 180       | 10,90        | 2,95         | 7,65          | 61,5           | 6,17         |  |  |  | 82  |
|                       | Каша рассыпчатая рисовая            | 120       | 4,46         | 4,34         | 31,69         | 183,59         | 0            |  |  |  | 313 |
|                       | Котлеты рубленые из птицы           | 60        | 9,43         | 9,65         | 9,98          | 164            | 0,5          |  |  |  | 305 |
|                       | Компот из сухофруктов               | 150       | 0,33         | 0,02         | 20,82         | 84,8           | 0,30         |  |  |  | 376 |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 30        | 3,11         | 1,03         | 14,84         | 81             | 0            |  |  |  | б/н |
|                       | Хлеб ржаной                         | 30        | 1,65         | 0,3          | 8,35          | 43,5           | 0            |  |  |  | б/н |
|                       | <b>Итого обед:</b>                  |           | <b>30,27</b> | <b>20,75</b> | <b>94,82</b>  | <b>648,02</b>  | <b>13,68</b> |  |  |  |     |
|                       | <b>Полдник</b>                      |           |              |              |               |                |              |  |  |  |     |
|                       | Омлет натуральный                   | 65        | 5,73         | 11,04        | 1,10          | 127,0          | 0,10         |  |  |  | 215 |
|                       | Икра кабачковая                     | 40        | 0,36         | 1,88         | 2,37          | 27,84          | 0,00         |  |  |  | б/н |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 30        | 3,11         | 1,03         | 14,84         | 81             | 0            |  |  |  | б/н |
|                       | Чай с сахаром/ Витам. напиток       | 150/6     | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28             | 0,02         |  |  |  | 392 |
|                       | <b>Итого полдник:</b>               |           | <b>9,24</b>  | <b>13,96</b> | <b>25,30</b>  | <b>263,84</b>  | <b>0,12</b>  |  |  |  |     |
|                       | <b>Итого за день:</b>               |           | <b>50,31</b> | <b>43,90</b> | <b>153,50</b> | <b>1147,11</b> | <b>24,85</b> |  |  |  |     |

|                   |                                         |           |       |       |        |         |       |         |
|-------------------|-----------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|---------|
| 7 день<br>Вторник | Завтрак                                 |           |       |       |        |         |       |         |
|                   | Каша молочная жидкая рисовая            | 160       | 2,12  | 3,89  | 26,86  | 151     | 0     | 185     |
|                   | Бутерброд с маслом                      | 25        | 1,53  | 4,72  | 9,14   | 85,0    | 0     | 1       |
|                   | Чай с сахаром и лимоном                 | 150/7/3,5 | 0,07  | 0,01  | 7,10   | 29,0    | 1,42  | 393     |
|                   | Итого завтрак:                          |           | 3,72  | 8,62  | 43,10  | 265,00  | 1,42  |         |
|                   | 2-й завтрак                             |           |       |       |        |         |       |         |
|                   | Сок фруктовый и конд. изделие (пряники) | 150/40    | 3,35  | 3,30  | 46,07  | 213,20  | 3,00  | 399/б/н |
|                   | Обед                                    |           |       |       |        |         |       |         |
|                   | Овощи свежие порционные(огурец)         | 40        | 0,24  | 0,04  | 1,1    | 6       | 1,4   | б/н     |
|                   | Суп - лапша домашняя                    | 180       | 1,60  | 3,60  | 8,60   | 73,60   | 0,36  | 86      |
|                   | Птица тушеная в соусе с овощами         | 180       | 9,09  | 6,50  | 16,49  | 161,0   | 7,34  | 302     |
|                   | Компот из яблок                         | 150       | 0,12  | 0,12  | 17,91  | 73,2    | 1,29  | 372     |
|                   | Хлеб пшеничный                          | 30        | 3,11  | 1,03  | 14,84  | 81      | 0     | б/н     |
|                   | Хлеб ржаной                             | 30        | 1,65  | 0,3   | 8,35   | 43,5    | 0     | б/н     |
|                   | Итого обед:                             |           | 15,81 | 11,59 | 67,29  | 438,30  | 10,39 |         |
|                   | Полдник                                 |           |       |       |        |         |       |         |
|                   | Пирожки с картофелем                    | 70        | 2,19  | 1,27  | 14,2   | 77      | 0,24  | 454     |
|                   | Молоко кипяченое                        | 150       | 4,85  | 4,08  | 7,58   | 85,0    | 2,05  | 400     |
|                   | Итого полдник:                          |           | 7,04  | 5,35  | 21,78  | 162,0   | 2,29  |         |
|                   | Итого за день:                          |           | 29,92 | 28,86 | 178,24 | 1078,50 | 17,10 |         |

|              |                                          |           |       |       |        |         |        |         |
|--------------|------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|--------|---------|
| 8 день Среда | Завтрак                                  |           |       |       |        |         |        |         |
|              | Каша вязкая молочная манная              | 150/5/5   | 3,4   | 3,96  | 27,83  | 161     | 0,00   | 168     |
|              | Чай с сахаром и лимоном                  | 150/7/3,5 | 0,07  | 0,01  | 7,10   | 29,0    | 1,42   | 393     |
|              | Бутерброд с маслом                       | 25        | 1,53  | 4,72  | 9,14   | 85,0    | 0      | 1       |
|              | Итого завтрак:                           |           | 5,00  | 8,69  | 44,07  | 275,00  | 1,20   |         |
|              | 2-й завтрак                              |           |       |       |        |         |        |         |
|              | Фрукты свежие (яблоко)                   | 95        | 0,32  | 0,32  | 7,84   | 35,20   | 8      | 368     |
|              | Обед                                     |           |       |       |        |         |        |         |
|              | Салат из белокачанной капусты            | 40        | 0,56  | 2,03  | 3,61   | 34,96   | 12,98  | 20      |
|              | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 220       | 5,31  | 4,14  | 12,35  | 108,0   | 8,96   | 83      |
|              | Рыба отварная с сметанным соусом         | 65/30     | 11,52 | 2,93  | 2,17   | 101,2   | 0,31   | 354/242 |
|              | Пюре картофельное                        | 120/5     | 3,06  | 4,80  | 20,44  | 137,25  | 18,16  | 321     |
|              | Напиток из плодов шиповника              | 150       | 0,51  | 0,21  | 14,23  | 61      | 75,00  | 398     |
|              | Хлеб пшеничный                           | 30        | 3,11  | 1,03  | 14,84  | 81      | 0      | б/н     |
|              | Хлеб ржаной                              | 30        | 1,65  | 0,3   | 8,35   | 43,5    | 0      | б/н     |
|              | Итого обед:                              |           | 25,72 | 15,44 | 75,99  | 566,94  | 115,41 |         |
|              | Полдник                                  |           |       |       |        |         |        |         |
|              | Булочка домашняя                         | 70        | 5,10  | 8,76  | 37,74  | 250,00  | 0,00   | 469     |
|              | Кефир с сахаром                          | 150/3     | 4,35  | 3,75  | 6,00   | 75      | 1,05   | 401     |
|              | Итого полдник:                           |           | 9,45  | 12,51 | 43,74  | 325,00  | 1,05   |         |
|              | Итого за день:                           |           | 40,49 | 36,96 | 171,64 | 1202,14 | 125,66 |         |

|                   |                                         |       |       |       |        |         |       |     |  |  |
|-------------------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|--|--|
| 9 день<br>Четверг | Завтрак                                 |       |       |       |        |         |       |     |  |  |
|                   | Оладьи с повидлом                       | 65/5  | 4,56  | 4,06  | 28,06  | 167     | 0,28  | 449 |  |  |
|                   | Какао с молоком                         | 150   | 3,15  | 2,72  | 12,96  | 89,0    | 1,20  | 397 |  |  |
|                   | Итого завтрак:                          |       | 7,71  | 6,78  | 41,02  | 256,00  | 1,48  |     |  |  |
|                   | 2-й завтрак                             |       |       |       |        |         |       |     |  |  |
|                   | Фрукты свежие (банан)                   | 95    | 1,43  | 0,48  | 19,95  | 90,25   | 9,50  | 368 |  |  |
|                   | Обед                                    |       |       |       |        |         |       |     |  |  |
|                   | Овощи свежие порционные(помидор)        | 40    | 0,24  | 0,04  | 1,10   | 6,00    | 1,40  | б/н |  |  |
|                   | Суп картофельный с бобовыми             | 150   | 3,29  | 3,16  | 9,79   | 80,9    | 3,49  | 81  |  |  |
|                   | Гречки                                  | 15    | 18,70 | 0,24  | 11,40  | 55,2    | 0,00  | 115 |  |  |
|                   | Котлета мясная                          | 60    | 8,93  | 6,74  | 8,97   | 132,0   | 0,00  | 282 |  |  |
|                   | Макаронные изделия отварные с маслом    | 120/5 | 5,68  | 4,36  | 27,25  | 171,00  | 0,00  | 205 |  |  |
|                   | Компот из сухофруктов                   | 150   | 0,33  | 0,02  | 20,82  | 84,8    | 0,30  | 376 |  |  |
|                   | Хлеб ржаной                             | 30    | 1,65  | 0,3   | 8,35   | 43,5    | 0     | б/н |  |  |
|                   | Итого обед:                             |       | 38,82 | 14,86 | 87,68  | 573,34  | 5,19  |     |  |  |
|                   | Полдник                                 |       |       |       |        |         |       |     |  |  |
|                   | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 70/15 | 12,28 | 8,43  | 12,00  | 172,9   | 0,17  | 237 |  |  |
|                   | Кофейный напиток с молоком              | 150   | 2,34  | 2,00  | 10,63  | 70,0    | 0,98  | 395 |  |  |
|                   | Итого полдник:                          |       | 14,62 | 10,43 | 22,63  | 242,9   | 1,15  |     |  |  |
|                   | Итого за день:                          |       | 62,58 | 32,55 | 171,28 | 1162,49 | 17,32 |     |  |  |

|                    |                               |       |        |        |         |           |        |     |  |  |
|--------------------|-------------------------------|-------|--------|--------|---------|-----------|--------|-----|--|--|
| 10 день<br>Пятница | Завтрак                       |       |        |        |         |           |        |     |  |  |
|                    | Макароны отварные с сыром     | 150   | 9,29   | 10,01  | 22,71   | 218,0     | 0,14   | 206 |  |  |
|                    | Чай с сахаром                 | 150/6 | 0,04   | 0,01   | 6,99    | 28        | 0,02   | 392 |  |  |
|                    | Бутерброд с маслом            | 25    | 1,53   | 4,72   | 9,14    | 85,0      | 0      | 1   |  |  |
|                    | Итого завтрак:                |       | 10,86  | 14,74  | 38,84   | 331,00    | 0,16   |     |  |  |
|                    | 2-й завтрак                   |       |        |        |         |           |        |     |  |  |
|                    | Сок фруктовый                 | 150   | 0,45   | 0,30   | 24,45   | 102,00    | 3,00   | 399 |  |  |
|                    | Обед                          |       |        |        |         |           |        |     |  |  |
|                    | Салат из белокочанной капусты | 40    | 0,56   | 2,03   | 3,61    | 34,96     | 12,98  | 20  |  |  |
|                    | Борщ с мясом                  | 180   | 7,10   | 5,20   | 9,90    | 115,2     | 11,24  | 62  |  |  |
|                    | Картофель отварной            | 100/5 | 2,05   | 3,96   | 16,12   | 108,0     | 14,70  | 125 |  |  |
|                    | Биточки рыбные                | 60    | 8,02   | 2,82   | 5,99    | 81        | 0,26   | 255 |  |  |
|                    | Компот из свежих яблок        | 150   | 0,12   | 0,12   | 17,91   | 73,2      | 1,29   | 372 |  |  |
|                    | Хлеб пшеничный                | 30    | 3,11   | 1,03   | 14,84   | 81        | 0      | б/н |  |  |
|                    | Хлеб ржаной                   | 30    | 1,65   | 0,3    | 8,35    | 43,5      | 0      | б/н |  |  |
|                    | Итого обед:                   |       | 22,61  | 15,46  | 76,72   | 536,86    | 40,47  |     |  |  |
|                    | Полдник                       |       |        |        |         |           |        |     |  |  |
|                    | Яйцо отварное                 | 40    | 5,08   | 4,6    | 0,28    | 63        | 0      | 213 |  |  |
|                    | Хлеб пшеничный                | 30    | 3,11   | 1,03   | 14,84   | 81        | 0      | б/н |  |  |
|                    | Кондитерское изделие (Вафли)  | 40    | 1,12   | 1,32   | 30,92   | 142,3     | 0,00   | б/н |  |  |
|                    | Ряженка ( Кефир,йогурт)       | 150   | 4,35   | 3,75   | 6,00    | 75        | 1,05   | 401 |  |  |
|                    | Итого полдник:                |       | 13,66  | 10,70  | 52,04   | 361,30    | 1,05   |     |  |  |
|                    | Итого за день:                |       | 47,58  | 41,20  | 192,05  | 1 331,16  | 44,68  |     |  |  |
|                    | Итого                         |       | 462,07 | 389,59 | 1839,30 | 12 638,70 | 618,63 |     |  |  |