Утверждаю

Заведующий

МКДОУ « Детский сад №3»

_____ Н.Н.Тяжкороб

Приказ 2-10 от

28.04.2023 г.

# Десятидневное меню

**муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3» Кореневского района Курской области для организации питания воспитанников дошкольного возраста (1-3 лет)**

п. Коренево

## День 1

| *№ рец.* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Выход, г.* | *Пищевые вещества* | | | *Энергитическая ценность, Ккал.* | *Витамин С, мг.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5,23 | 6,75 | 20,85 | 130 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/6 | 2,28<br><br><br>0,05 | 0.27<br><br><br>4,15 | 14,91<br><br><br>0,03 | 67,8<br><br><br>33,5 | |
| 49 | Чай | 180 | | | 9,55 | 39 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 336 | 7,56 | 11,17 | 45,34 | 270,3 | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | |
| 401 | Сок яблочный | 150 | 0,75 | | 19,95 | 72 | 4 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 155 | Икра кабачковая | 40 | 0,27 | 1,41 | 0,39 | 28,28 | |
| 48 | Уха | 180 | 5,7 | 2,9 | 11,01 | 104 | 0,38 |
| 89 | Овощное рагу с картофелем | 150 | 7,54 | 8,4 | 26,2 | 156 | 19,4 |
| 402 | Хлеб ржаной | 40 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | |
| 55 | Компот из с/ф | 150 | 0,24 | | 15,35 | 74,5 | 35 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 560 | 17,71 | 13,31 | 80,85 | 490,28 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога со сметаной | 130/20 | 8,5 | 8,2 | 14,9 | 230 | 0,25 |
| 153 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 90 | 8 |
| 54 | Какао | 150 | 4,2 | 3,62 | 15,6 | 83 | 0,6 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 400 | 14,2 | 12,22 | 51,5 | 403 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого за день:** | | 40,22 | 36,7 | 198,75 | 1235,5 | |

## День 2

| *№ рец.* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Выход, г.* | *Пищевые вещества* | | | *Энергитическая ценность, Ккал.* | *Витамин С, мг.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 13 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 5,69 | 6,9 | 28,96 | 139,12 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/6 | 2,28<br><br>0,05 | 0.27<br><br>4,15 | 14,91<br><br>0,03 | 67,8<br><br>33,5 | |
| 58 | Кофейный напиток | 150 | | | 9,5 | 39 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 366 | 8,02 | 11,32 | 53,45 | 279,42 | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | |
| 401 | Сок яблочный | 150 | 0,75 | | 19,95 | 72 | 4 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 54 | Морковная икра | 40 | 1,17 | 2,3 | 6,16 | 50 | 3,3 |
| 5 | Свекольник со сметаной с мясом птицы | 180/10 | 4,38 | 6,9 | 9,1 | 109 | 11,9 |
| 204 | Макаронные изделия с маслом | 110 | 3,68 | 3,45 | 20,81 | 109,88 | |
| 284 | Тефтели из печени | 50 | 3,41 | 4,83 | 7 | 95,7 | 2,9 |
| 402 | Хлеб ржаной | 40 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | |
| 55 | Компот из с/ф | 150 | 0,24 | | 15,35 | 74,5 | 35 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 580 | 14,56 | 17,81 | 71,41 | 488,78 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| 249 | Рыба запеченная в омлете | 130 | 9,7 | 4,62 | 2,92 | 123 | 0,8 |
| 25 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 50 | 1,03 | 4 | 4,28 | 71,3 | 4,6 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | |
| 1 | Снежок | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,35 | 115,95 | 1,03 |
| 154 | Яблоко | 100 | 0,41 | 0,37 | 10,34 | 50 | 4,6 |
| | **Итого:** | 460 | 17,47 | 13,01 | 53,83 | 428,05 | |
| | **Итого за день** | | 40,8 | 42,14 | 199,75 | 1268,25 | 69,03 |

## День 3

| *№ рец.* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Выход, г.* | *Пищевые вещества* | | | *Энергитическая ценность, Ккал.* | *Витамин С, мг.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 69 | Молочная каша «Геркулес» | 150 | 5,66 | 7,35 | 20,54 | 140 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/6 | 2,28<br>0,05 | 0.27<br>4,15 | 14,91<br>0,03 | 67,8<br>33,5 | |
| 49 | Чай | 180 | | | 9,55 | 39 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 366 | 7,99 | 11,77 | 45,03 | 280,3 | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | |
| 1 | Йогурт 2,5% | 100 | 2,7 | 2,5 | 11 | 60 | 1,05 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 20 | Салат витаминный (до 01.03. тек. года) | 40 | 0,56 | 2 | 3,44 | 30,04 | 14 |
| 9А | Суп-лапша с мясом птицы | 180 | 6,24 | 7,52 | 23,44 | 109 | 0,7 |
| 315 | Рис с маслом | 110 | 2,88 | 4,2 | 28,8 | 106,8 | |
| 17 | Котлета мясная | 60 | 6,8 | 8,2 | 4,92 | 118,3 | |
| 402 | Хлеб ржаной | 40 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | |
| 55 | Компот из с/ф | 150 | 0,24 | | 15,35 | 74,5 | 35 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 580 | 18,4 | 22,25 | 88,94 | 498,34 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| 355 | Манные биточки с яблочным повидлом | 150/20 | 5,28 | 6,58 | 18,27 | 206,8 | 1,03 |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 30/10 | 2,28<br>2,49 | 0,27<br>3,18 | 14,91 | 67,8<br>39,6 | |
| 54 | Какао | 150 | 4,2 | 3,52 | 15,6 | 83 | 0,6 |
| 154 | Яблоко | 100 | 0,41 | 0,34 | 10,34 | 50 | 4,6 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 460 | 14,66 | 13,89 | 60,12 | 447,2 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого за день** | | 43,75 | 45,61 | 205,09 | 1285,8 | 57,88 |

## День 4

| *№ рец.* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Выход, г.* | *Пищевые вещества* | | | *Энергитическая ценность, Ккал.* | *Витамин С, мг.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 71 | Каша вермишелевая на молоке | 150 | 5.2 | 5,93 | 27,9 | 167 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/6 | 2,28<br>0,05 | 0.27<br>4,15 | 14,91<br>0,03 | 67,8<br>33,5 | |
| 49 | Чай | 180 | | | 9,55 | 39 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 366 | 7,53 | 10,35 | 52,39 | 307,3 | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | |
| 154 | Яблоко | 100 | 0,41 | 0,34 | 10,34 | 50 | 2,3 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 0,71 | 3 | 4,18 | 31,8 | 4,5 |
| 29 | Суп гороховый с мясом птицы | 180 | 5,38 | 7,9 | 13 | 109 | 4,2 |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,4 | 3,8 | 16,35 | 100 | |
| 261 | Рыбная тефтеля | 60 | 6,16 | 1,68 | 7,26 | 74,46 | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | |
| 402 | Хлеб ржаной | 40 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | |
| 55 | Компот из с/ф | 150 | 0,24 | | 15,35 | 74,5 | 35 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 620 | 18,85 | 16,98 | 84,04 | 517,26 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| 564 | Ватрушка с творогом | 100 | 8,82 | 7,32 | 52,23 | 246 | |
| 4 | Омлет натуральный | 100 | 5,55 | 6,93 | 1,44 | 90,36 | 1 |
| 400 | Молоко | 150 | 4,5 | 4,05 | 7,5 | 70 | 1.3 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 350 | 18,87 | 18.3 | 61,17 | 406,36 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого за день** | | 45,66 | 45,97 | 207,94 | 1280,92 | 59,51 |

## День 5

| *№ рец.* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Выход, г.* | *Пищевые вещества* | | | *Энергитическая ценность, Ккал.* | *Витамин С, мг.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 7 | Каша молочная пшенная жидкая | 150 | 5,18 | 5,92 | 20,2 | 120 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5%, сыром | 30/6/10 | 2,28<br>0,05<br>2,49 | 0.27<br>4,15<br>3,18 | 14,91<br>0,03 | 67,8<br>33,5<br>39,6 | |
| 49 | Чай | 180 | | | 9,55 | 39 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 376 | 10 | 12,7 | 44,69 | 299,9 | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | |
| 1 | Кефир | 150 | 4,5 | 3,75 | 6 | 76,5 | 0,21 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 403 | Свежий помидор (нарезка) | 40 | 0,16 | | 1,36 | 6 | 6 |
| 62 | Борщ со сметаной | 180/10 | 3.85 | 5.59 | 10.98 | 108 | 12,4 |
| 257 | Каша перловая | 110 | 3,75 | 4,08 | 26.29 | 106.7 | |
| 65 | Гуляш из мяса | 60 | 8.86 | 8.53 | 16.76 | 149.3 | |
| 402 | Хлеб ржаной | 40 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | |
| 55 | Компот из с/ф | 150 | 0,24 | | 15,35 | 74,5 | 35 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 590 | 18,54 | 18.53 | 83.73 | 504,2 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| 24 | Ленивые вареники со сметанным соусом | 120/30 | 8,2 | 8,8 | 36.8 | 230 | |
| 54 | Какао | 150 | 4,2 | 3,52 | 15.6 | 83 | 0,6 |
| 153 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 90 | 8 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 430 | 15.9 | 14,82 | 73.58 | 403 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого за день** | | 46.94 | 47.8 | 208 | 1283,6 | 63.11 |

## День 6

| *№ рец.* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Выход, г.* | *Пищевые вещества* | | | *Энергитическая ценность, Ккал.* | *Витамин С, мг.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 66 | Каша гречневая молочная | 150 | 5,23 | 6.75 | 20,85 | 130 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/6 | 2,28<br><br><br>0,05 | 0.27<br><br><br>4,15 | 14,91<br><br><br>0,03 | 67,8<br><br><br>33,5 | |
| 49 | Чай | 180 | | | 9,55 | 39 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 366 | 7,56 | 11,17 | 43,34 | 270,3 | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | |
| 401 | Сок яблочный | 150 | 0,75 | | 19,95 | 72 | 4 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 403 | Свежий огурец (нарезка) | 40 | 0,28 | | 1,08 | 5,6 | 1.8 |
| 57 | Рассольник со сметаной | 180/10 | 3,72 | 8,14 | 8,68 | 133,9 | 5,2 |
| 94 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 150 | 8,2 | 10.3 | 13.02 | 216 | 18 |
| 402 | Хлеб ржаной | 40 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | |
| 55 | Компот из с/ф | 150 | 0,24 | | 15,35 | 74,5 | 35 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 570 | 14,12 | 18,77 | 51,12 | 489,7 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| 56 | Картофель отварной с маслом сливочным | 100 | 2,47 | 3,64 | 13,91 | 120,8 | 10 |
| 7002 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 5,64 | 2,5 | 2,13 | 95,8 | 0,8 |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 30/10 | 2,28<br>2 | 0,27<br>2,36 | 14,91 | 67,8<br>39,6 | |
| 52 | Чай с молоком | 180 | 3 | 2,5 | 14,25 | 94 | 0,5 |
| 154 | Яблоко | 100 | 0,41 | 0,37 | 10,34 | 50 | 4,6 |
| | **Итого:** | 520 | 15,8 | 11,61 | 55,54 | 468 | |
| | **Итого за день** | | 38,23 | 41,58 | 171,95 | 1300 | 76,8 |

## День 7

| *№ рец.* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Выход, г.* | *Пищевые вещества* | | | *Энергитическая ценность, Ккал.* | *Витамин С, мг.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 68 | Молочная каша «Дружба» | 150 | 5,8 | 7,23 | 24 | 140 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/6 | 2,28<br>0,05 | 0.27<br>4,15 | 14,91<br>0,03 | 67,8<br>33,5 | |
| 49 | Чай | 180 | | | 9,55 | 39 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 366 | 8,13 | 11,65 | 48,49 | 280,3 | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | |
| 154 | Яблоко | 100 | 0,41 | 0,37 | 10,34 | 50 | 4,6 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 0,71 | 3 | 4,18 | 31,8 | 4,5 |
| 29 | Суп гороховый с мясом птицы | 180 | 5,38 | 7,9 | 13 | 109 | 4,2 |
| 75 | Манные зразы с мясом | 160 | 10.3 | 10,67 | 25,87 | 210 | 0,4 |
| 402 | Хлеб ржаной | 40 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | |
| 55 | Компот из с/ф | 150 | 0,24 | | 15,35 | 74,5 | 35 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 670 | 18,31 | 21.9 | 71,39 | 490 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| 126 | Вареники с творогом со сметаной | 150/20 | 9,2 | 8,5 | 30,8 | 230 | 0,4 |
| 3Б | Хлеб пшеничный с повидлом | 30/20 | 2,34 | 0,27 | 28,03 | 121,8 | |
| 400 | Молоко | 150 | 4,5 | 3,75 | 8.6 | 70 | 1,6 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 370 | 16,04 | 12,52 | 67,43 | 421,8 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого за день** | | 42,89 | 46,44 | 197,65 | 1242,1 | 51,6 |

## День 8

| *№ рец.* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Выход, г.* | *Пищевые вещества* | | | *Энергитическая ценность, Ккал.* | *Витамин С, мг.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 7 | Каша молочная пшенная жидкая | 150 | 5,18 | 5,92 | 20,2 | 120 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/6 | 2,28<br><br>0,05 | 0.27<br><br>4,15 | 14,91<br><br>0,03 | 67,8<br><br>33,5 | |
| 49 | Чай | 180 | | | 9,55 | 39 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 376 | 10 | 12,7 | 44,69 | 299,9 | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | |
| 153 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 90 | 8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 12 | Салат из кукурузы | 30 | 1,44 | 3,5 | 4,02 | 36,65 | 4,5 |
| 9 | Суп гречневый с мясными фрикадельками | 180 | 5,92 | 9,46 | 10,29 | 130,3 | 4,2 |
| 204 | Макаронные изделия с маслом | 110 | 3,68 | 3,45 | 20,81 | 109,88 | |
| 255 | Рыбная котлета | 50 | 9,31 | 2,8 | 6,93 | 79,6 | 0,4 |
| 402 | Хлеб ржаной | 40 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | |
| 55 | Компот из с/ф | 150 | 0,24 | | 15,35 | 74,5 | 35 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 660 | 22,17 | 19,54 | 70,39 | 490,63 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| 204 | Плов с мясом птицы | 150 | 5,74 | 8,38 | 19,66 | 230 | |
| 20 | Салат витаминный (до 01.03. тек. года) | 40 | 0,56 | 2 | 3,44 | 30,04 | 14 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | |
| 53 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 2,5 | 14,25 | 94 | 0,9 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 400 | 11,58 | 13.15 | 52,26 | 421,84 | |
| | **Итого за день** | | 45,25 | 45,89 | 188,34 | 1302,37 | 67,5 |

## День 9

| *№ рец.* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Выход, г.* | *Пищевые вещества* | | | *Энергитическая ценность, Ккал.* | *Витамин С, мг.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 13 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 5,69 | 6,9 | 28,96 | 139,12 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/6 | 2,28<br>0,05 | 0.27<br>4,15 | 14,91<br>0,03 | 67,8<br>33,5 | |
| 49 | Чай | 180 | | | 9,55 | 39 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 366 | 8,02 | 11,32 | 53,45 | 279,42 | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | |
| 401 | Сок яблочный | 150 | 0,75 | | 19,95 | 72 | 4 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 54 | Морковная икра | 40 | 1,17 | 2,3 | 6,16 | 50 | 3,3 |
| 62 | Борщ со сметаной | 180/10 | 3,85 | 5,39 | 10,98 | 108 | 12,4 |
| 291 | Картофельная запеканка с мясом | 150 | 12,75 | 12,1 | 16,2 | 188,4 | 3,03 |
| 402 | Хлеб ржаной | 40 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | |
| 55 | Компот из с/ф | 150 | 0,24 | | 15,35 | 74,5 | 35 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 570 | 19,69 | 20,12 | 61,68 | 480,6 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| 4 | Омлет натуральный | 100 | 5,55 | 6,93 | 1,44 | 90,36 | 1 |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 40 | 0,87 | 1,53 | 1,86 | 24,9 | 3,6 |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 30/10 | 2,28<br>2,49 | 0,27<br>3,18 | 14,91 | 67,8<br>39,6 | |
| 1 | Снежок | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,35 | 115,95 | 1,03 |
| 50 | Печенье «Юбилейное» | 30 | 2,22 | 3 | 19,8 | 90 | |
| 154 | Яблоко | 100 | 0,41 | 0,37 | 10,34 | 50 | 4,6 |
| | **Итого:** | 460 | 17,87 | 19 | 64,7 | 478,61 | |
| | **Итого за день** | | 46,33 | 50,44 | 199,78 | 1310,63 | 64,26 |

## День 10

| *№ рец.* | *Прием пищи, наименование блюда* | *Выход, г.* | *Пищевые вещества* | | | *Энергитическая ценность, Ккал.* | *Витамин С, мг.* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 69 | Молочная каша «Геркулес» | 150 | 5,66 | 7,35 | 20,54 | 140 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/6 | 2,28<br><br><br>0,05 | 0.27<br><br><br>4,15 | 14,91<br><br><br>0,03 | 67,8<br><br><br>33,5 | |
| 49 | Чай | 180 | | | 9,55 | 39 | |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 366 | 7,99 | 11,77 | 45,03 | 280,3 | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | |
| 1 | Йогурт 2,5% | 100 | 2,7 | 2,5 | 11 | 60 | 1,05 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 403 | Свежий помидор (нарезка) | 40 | 0,16 | | 1,36 | 6 | 6 |
| 83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 5,3 | 4,14 | 12,36 | 108 | 4,48 |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110 | 5,7 | 3,62 | 27,45 | 135,3 | |
| 37 | Печеночный шницель | 50 | 8,34 | 8,22 | 4,62 | 107,58 | |
| 402 | Хлеб ржаной | 40 | 1,68 | 0,33 | 12,99 | 59,7 | |
| 55 | Компот из с/ф | 150 | 0,24 | | 15,35 | 74,5 | 35 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 570 | 21,42 | 16,31 | 74,13 | 491,08 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| 83 | Пудинг творожный со сметаной | 130/20 | 10,28 | 10,89 | 13,82 | 243,77 | 0,39 |
| 154 | Яблоко | 100 | 0,41 | 0,37 | 10,34 | 50 | 4,6 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | |
| 54 | Какао | 150 | 4,2 | 3,62 | 15,6 | 83 | 0,6 |
| | | | | | | | |
| | **Итого:** | 430 | 17,17 | 15,02 | 54,67 | 444,57 | |
| | **Итого за день** | | 47,28 | 45,6 | 184,83 | 1275,95 | 51,97 |