|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждаю** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Заведующая МБДОУ детский сад № 101** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **города Пензы "Радужный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Цинковская** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **1-1** | | **выход, г** | | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | | | | **Витамин С** | | | **№ рецептур** |
| **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | **ккал** | | | | |
|  | | **Наименование блюда** | | **ясли** | | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | **ясли** | | **сад** | | | **ясли** | | **сад** |
| **Завтрак** | | Макаронные изделия отварные | | 120 | | | 150 | | 4,42 | | 5,5 | | 4,99 | | 6,2 | | 27,08 | | 33,85 | 176,32 | | 220,4 | | | 0 | | 0 | 432(1) |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | 40 | | 2,25 | | 3 | | 0,9 | | 1,2 | | 15,9 | | 21,2 | 70,5 | | 94 | | | 0 | | 0 | 122(1) |
|  | | Масло сливочное | | 7 | | | 8 | | 0,07 | | 0,08 | | 5,1 | | 5,8 | | 0,1 | | 0,1 | 52,36 | | 59,84 | | | 0 | | 0 | 119(1) |
|  | | Чай с сахаром | | 150 | | | 200 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 11,28 | | 15,04 | 45,1 | | 60,12 | | | 0 | | 0 | 504, 505(1) |
|  | | **ИТОГО** | | **307** | | | **398** | | **6,74** | | **8,58** | | **10,99** | | **13,2** | | **54,36** | | **70,19** | **344,28** | | **434,36** | | | **0** | | **0** | 530(1) |
| **2 завтрак** | | Продукт кисломолочный (снежок) | | 150 | | | 180 | | 4,2 | | 5 | | 3,3 | | 3,9 | | 6,1 | | 7,4 | 70,89 | | 85,1 | | | 1,1 | | 1,3 |  |
|  | | **ИТОГО** | | **150** | | | **180** | | **4,2** | | **5** | | **3,3** | | **3,9** | | **6,1** | | **7,4** | **70,89** | | **85,1** | | | **1,1** | | **1,3** |  |
| **Обед** | | Салат из моркови | | 45 | | | 60 | | 0,51 | | 0,68 | | 4,55 | | 6,06 | | 4,08 | | 5,44 | 59,7 | | 79,6 | | | 1,39 | | 1,85 | 6(1) |
|  | | Щи из свежей капусты с картофелем | | 150 | | | 250 | | 0,94 | | 1,58 | | 2,63 | | 4,39 | | 3,89 | | 6,48 | 56,44 | | 73,04 | | | 10,06 | | 16,77 | 156(1) |
|  | | Сметана | | 6 | | | 9 | | 0,2 | | 0,3 | | 0,9 | | 1,5 | | 0,2 | | 0,4 | 9,6 | | 16 | | | 0,02 | | 0,04 |  |
|  | | Биточки | | 60 | | | 70 | | 10,75 | | 12,5 | | 10,12 | | 11,8 | | 8,6 | | 10,02 | 168,4 | | 196,46 | | | 0 | | 0 | 391(1) |
|  | | Картофельное пюре | | 100 | | | 150 | | 2,05 | | 3,08 | | 4,24 | | 6,36 | | 9,39 | | 14,1 | 96,86 | | 145,29 | | | 3,4 | | 5,1 | 441(1) |
|  | | Напиток из шиповника | | 150 | | | 150 | | 0,51 | | 0,68 | | 0 | | 0 | | 17,29 | | 23,05 | 71,18 | | 71,18 | | | 45 | | 60 | 533(1) |
|  | | Хлеб ржаной | | 40 | | | 50 | | 2,8 | | 3,5 | | 0,4 | | 0,5 | | 18,4 | | 23 | 69,6 | | 87 | | | 0 | | 0 | 123(1) |
|  | | **ИТОГО** | | **551** | | | **739** | | **17,76** | | **22,32** | | **22,84** | | **30,61** | | **61,85** | | **82,49** | **531,78** | | **668,57** | | | **59,87** | | **83,76** |  |
| **Полдник** | | Запеканка из творога | | 130 | | | 150 | | 22,93 | | 26,46 | | 15,9 | | 18,32 | | 20,5 | | 23,6 | 320,6 | | 369,89 | | | 0,51 | | 0,59 | 323(1) |
|  | | Какао с молоком | | 150 | | | 200 | | 1,96 | | 2,61 | | 0,34 | | 0,45 | | 19,46 | | 25,95 | 88,72 | | 118,29 | | | 0,5 | | 0,65 | 508(1) |
|  | | Печенье | | 25 | | | 30 | | 1,9 | | 2,25 | | 2,45 | | 2,94 | | 18,6 | | 22,32 | 104,25 | | 125,1 | | | 0 | | 0 | 604(1) |
|  | | **ИТОГО** | | **305** | | | **380** | | **26,79** | | **31,32** | | **18,69** | | **21,71** | | **58,56** | | **71,87** | **513,57** | | **613,28** | | | **1,01** | | **1,24** |  |
|  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  |  |
|  | | **ИТОГО за день** | | **1313** | | | **1697** | | **55,49** | | **67,22** | | **55,82** | | **69,42** | | **180,9** | | **232** | **1460,5** | | **1801,3** | | | **61,98** | | **86,3** |  |
| **Вторник** | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |
|  | **1-2** | | **выход, г** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | | | | **Витамин С** | | | **№ рецептур** | | |
| **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | | **ккал** | | | | |
|  | **Наименование блюда** | | **ясли** | | **сад** | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | | **сад** | | **ясли** | **сад** | |
| **Завтрак** | Каша овсяная из хлопьев овсяных | | 170 | | 200 | 6,09 | | 7,16 | | 7,64 | | 8,98 | | 24,51 | | 22,84 | | 193,11 | | | 227,19 | | 1,3 | 1,53 | | 281(1) | | |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 150 | | 200 | 2,37 | | 2,79 | | 0,03 | | 0,04 | | 16,83 | | 19,8 | | 67,92 | | | 90,56 | | 0,85 | 1 | | 514(1) | | |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | | 40 | 2,25 | | 3 | | 0,9 | | 1,2 | | 15,9 | | 21,2 | | 70,5 | | | 94 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | Масло сливочное | | 7 | | 8 | 0,07 | | 0,08 | | 5,1 | | 5,8 | | 0,1 | | 0,1 | | 52,36 | | | 59,84 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | Сыр | | 10 | | 15 | 2,6 | | 3,9 | | 2,7 | | 4,2 | | 0 | | 0 | | 35,3 | | | 53 | | 0,07 | 0,1 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **367** | | **463** | **13,38** | | **16,93** | | **16,37** | | **20,22** | | **57,34** | | **63,94** | | **419,19** | | | **524,59** | | **2,22** | **2,63** | |  | | |
| **2 завтрак** | Сок | | 200 | | 200 | 1 | | 1 | | 0,2 | | 0,2 | | 20,2 | | 20,2 | | 92 | | | 92 | | 4 | 4 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **200** | | **200** | **1** | | **1** | | **0,2** | | **0,2** | | **20,2** | | **20,2** | | **92** | | | **92** | | **4** | **4** | |  | | |
| **Обед** | Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашенной | | 45 | | 60 | 0,77 | | 1,03 | | 2,37 | | 3,16 | | 4,91 | | 6,54 | | 44,45 | | | 59,26 | | 5,51 | 7,34 | | 79(1) | | |
|  | Борщ с капустой и картофелем | | 150 | | 250 | 1,06 | | 1,77 | | 3,08 | | 5,13 | | 6,74 | | 11,24 | | 64,6 | | | 83,6 | | 10,06 | 13,38 | | 142(1) | | |
|  | Сметана | | 6 | | 9 | 0,2 | | 0,3 | | 0,9 | | 1,5 | | 0,2 | | 0,4 | | 9,6 | | | 16 | | 0,02 | 0,04 | |  | | |
|  | Мясо тушеное | | 60 | | 80 | 9,13 | | 12,17 | | 7,59 | | 10,12 | | 1,41 | | 1,88 | | 110,45 | | | 147,27 | | 0,44 | 0,58 | | 374(1) | | |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | 100 | | 120 | 5,84 | | 6,84 | | 4,78 | | 6,28 | | 26,33 | | 5,9 | | 171,43 | | | 206,2 | | 0 | 0 | | 252(1) | | |
|  | Компот из яблок с лимонами | | 150 | | 200 | 0,19 | | 0,25 | | 0,16 | | 0,21 | | 26,25 | | 25,35 | | 78,22 | | | 104,3 | | 2,03 | 2,7 | | 523(1) | | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | 50 | 2,8 | | 3,5 | | 0,4 | | 0,5 | | 18,4 | | 23 | | 69,6 | | | 87 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **551** | | **769** | **19,99** | | **25,86** | | **19,28** | | **26,9** | | **84,24** | | **74,31** | | **548,35** | | | **703,63** | | **18,06** | **24,04** | |  | | |
| **Полдник** | Драчена | | 75 | | 100 | 8,52 | | 11,36 | | 11,3 | | 15,06 | | 4,8 | | 6,4 | | 153,98 | | | 205,3 | | 0,14 | 0,18 | | 311(1) | | |
|  | Чай с сахаром | | 150 | | 200 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 11,28 | | 15,04 | | 45,1 | | | 60,12 | | 0 | 0 | | 505(1) | | |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | | 40 | 2,25 | | 3 | | 0,9 | | 1,2 | | 15,9 | | 21,2 | | 70,5 | | | 94 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **255** | | **340** | **10,77** | | **14,36** | | **12,2** | | **16,26** | | **31,98** | | **42,64** | | **269,58** | | | **359,42** | | **0,14** | **0,18** | |  | | |
|  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |
|  | **ИТОГО за день** | | **1373** | | **1772** | **45,14** | | **58,15** | | **48,05** | | **63,58** | | **193,8** | | **201,1** | | **1329,1** | | | **1679,6** | | **24,42** | **30,85** | |  | | |
|  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |
| **Среда** | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |
|  | **1-3** | | **выход, г** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | | | | **Витамин С** | | | **№ рецептур** | | |
| **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | | **ккал** | | | | |
|  | **Наименование блюда** | | **ясли** | | **сад** | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | | **сад** | | **ясли** | **сад** | |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная жидкая | | 170 | | 200 | 6,62 | | 7,79 | | 8,41 | | 9,9 | | 30,52 | | 35,91 | | 226,86 | | | 266,89 | | 1,24 | 1,46 | | 282(1) | | |
|  | Какао с молоком | | 150 | | 200 | 1,96 | | 2,61 | | 0,34 | | 0,45 | | 19,46 | | 25,95 | | 88,72 | | | 118,29 | | 0,5 | 0,65 | | 508(1) | | |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | | 40 | 2,25 | | 3 | | 0,9 | | 1,2 | | 15,9 | | 21,2 | | 70,5 | | | 94 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | Масло сливочное | | 7 | | 8 | 0,07 | | 0,08 | | 5,1 | | 5,8 | | 0,1 | | 0,1 | | 52,36 | | | 59,84 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **357** | | **448** | **10,9** | | **13,48** | | **14,75** | | **17,35** | | **65,98** | | **83,16** | | **438,44** | | | **539,02** | | **1,74** | **2,11** | |  | | |
| **2 завтрак** | Фрукты свежие | | 100 | | 100 | 0,4 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,4 | | 10,4 | | 10,4 | | 89 | | | 89 | | 10 | 10 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **100** | | **100** | **0,4** | | **0,4** | | **0,4** | | **0,4** | | **10,4** | | **10,4** | | **89** | | | **89** | | **10** | **10** | |  | | |
| **Обед** | Салат из свёклы отварной | | 40 | | 60 | 0,68 | | 1,03 | | 2,04 | | 3,05 | | 3,72 | | 5,59 | | 36,22 | | | 54,33 | | 3,38 | 5,07 | | 60(1) | | |
|  | Рассольник ленинградский | | 150 | | 250 | 1,25 | | 2,08 | | 3,22 | | 5,37 | | 7,66 | | 12,77 | | 82,45 | | | 106,7 | | 7,11 | 11,85 | | 148(1) | | |
|  | Сметана | | 6 | | 9 | 0,2 | | 0,3 | | 0,9 | | 1,5 | | 0,2 | | 0,4 | | 9,6 | | | 16 | | 0,02 | 0,04 | |  | | |
|  | Котлета | | 60 | | 70 | 10,75 | | 12,5 | | 10,12 | | 11,8 | | 8,6 | | 10,02 | | 168,4 | | | 194,46 | | 0 | 0 | | 382(1) | | |
|  | Капуста тушеная | | 110 | | 150 | 2,3 | | 3,17 | | 3,8 | | 5,15 | | 36,34 | | 49,46 | | 86,31 | | | 117,69 | | 18,7 | 25,5 | | 435(1) | | |
|  | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | | 150 | | 200 | 0,25 | | 0,33 | | 0,15 | | 0,2 | | 16,4 | | 21,87 | | 67,94 | | | 90,58 | | 0,21 | 0,28 | | 526(1) | | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | 50 | 2,8 | | 3,5 | | 0,4 | | 0,5 | | 18,4 | | 23 | | 69,6 | | | 87 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **556** | | **789** | **18,23** | | **22,91** | | **20,63** | | **27,57** | | **91,32** | | **123,1** | | **520,52** | | | **666,76** | | **29,42** | **42,74** | |  | | |
| **Полдник** | Рыба, тушенная с овощами | | 140 | | 160 | 13,35 | | 15,26 | | 7,19 | | 8,2 | | 6,01 | | 6,87 | | 142,15 | | | 162,46 | | 2,88 | 3,3 | | 354(1) | | |
|  | хлеб пшеничный | | 30 | | 40 | 2,25 | | 3 | | 0,9 | | 1,2 | | 15,9 | | 21,2 | | 70,5 | | | 94 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | Лимонный напиток | | 150 | | 150 | 0,16 | | 0,22 | | 0,02 | | 0,02 | | 15,2 | | 20,48 | | 61,4 | | | 82,04 | |  |  | | 6.15(3) | | |
|  | **ИТОГО** | | **320** | | **350** | **15,76** | | **18,48** | | **8,11** | | **9,42** | | **37,11** | | **48,55** | | **274,05** | | | **338,5** | | **2,88** | **3,3** | |  | | |
|  | **ИТОГО за день** | | **1333** | | **1687** | **45,29** | | **55,27** | | **43,89** | | **54,74** | | **204,8** | | **265,2** | | **1322** | | | **1633,3** | | **44,04** | **58,15** | |  | | |
| **Четверг** | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |
|  | **1-4** | | **выход, г** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | | | | **Витамин С** | | | **№ рецептур** | | |
| **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | | **ккал** | | | | |
|  | **Наименование блюда** | | **ясли** | | **сад** | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | | **сад** | | **ясли** | **сад** | |
| **Завтрак** | Каша ячневая вязкая | | 170 | | 200 | 4,43 | | 5,21 | | 8,9 | | 10,47 | | 32,53 | | 38,27 | | 230,57 | | | 271,26 | | 2,07 | 2,44 | | 270(1) | | |
|  | Чай с молоком | | 150 | | 200 | 1,1 | | 1,45 | | 0,9 | | 1,25 | | 13,08 | | 17,44 | | 65,34 | | | 87,12 | | 0,49 | 0,65 | | 507(1) | | |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | | 40 | 2,25 | | 3 | | 0,9 | | 1,2 | | 15,9 | | 21,2 | | 70,5 | | | 94 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | Масло сливочное | | 7 | | 8 | 0,07 | | 0,08 | | 5,1 | | 5,8 | | 0,1 | | 0,1 | | 52,36 | | | 59,84 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **357** | | **448** | **7,85** | | **9,74** | | **15,8** | | **18,72** | | **61,61** | | **77,01** | | **418,77** | | | **512,22** | | **2,56** | **3,09** | |  | | |
| **2 завтрак** | Кисломолочный продукт (бифилайф) | | 150 | | 180 | 4,2 | | 5 | | 3,3 | | 3,9 | | 6,1 | | 7,4 | | 70,89 | | | 85,1 | | 1,1 | 1,3 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **150** | | **180** | **4,2** | | **5** | | **3,3** | | **3,9** | | **6,1** | | **7,4** | | **70,89** | | | **85,1** | | **1,1** | **1,3** | |  | | |
| **Обед** | Салат витаминный | | 40 | | 60 | 0,46 | | 0,68 | | 4,04 | | 6,06 | | 4,25 | | 6,38 | | 56 | | | 84 | | 5,96 | 8,95 | | 1(1) | | |
|  | Суп картофельный с бобовыми(гороховый)с гренками | | 150 | | 250 | 1,37 | | 2,29 | | 2,67 | | 4,46 | | 10,65 | | 9,92 | | 151 | | | 196,24 | | 7,35 | 12,26 | | 158(1) | | |
|  | Бефстроганов из отварной говядины | | 70 | | 80 | 12,34 | | 14,11 | | 11,52 | | 13,17 | | 1,18 | | 1,35 | | 157,77 | | | 180,3 | | 0,28 | 0,32 | | 377(1) | | |
|  | Картофельное пюре | | 100 | | 150 | 2,05 | | 3,08 | | 4,24 | | 6,36 | | 9,39 | | 14,1 | | 96,86 | | | 145,29 | | 3,4 | 5,1 | | 441(1) | | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | 50 | 2,8 | | 3,5 | | 0,4 | | 0,5 | | 18,4 | | 23 | | 69,6 | | | 87 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 150 | | 150 | 0,42 | | 0,42 | | 0 | | 0 | | 20,55 | | 20,55 | | 83,88 | | | 83,88 | | 0,11 | 0,11 | | 522(1) | | |
|  | **ИТОГО** | | **550** | | **740** | **19,44** | | **24,08** | | **22,87** | | **30,55** | | **64,42** | | **75,3** | | **615,11** | | | **776,71** | | **17,1** | **26,74** | |  | | |
| **Полдник** | Сырники из творога запеченые | | 100 | | 150 | 17,46 | | 26,19 | | 9,8 | | 14,75 | | 21,96 | | 32,94 | | 230,17 | | | 345,26 | | 0,23 | 0,35 | | 331(1) | | |
|  | Соус молочный сладкий | | 20 | | 30 | 0,52 | | 0,78 | | 1,42 | | 2,12 | | 3,15 | | 4,73 | | 24,24 | | | 36,36 | | 0,1 | 0,15 | | 452(1) | | |
|  | Кисель из сока натурального | | 150 | | 200 | 0,13 | | 0,57 | | 0,05 | | 0,06 | | 22,65 | | 30,2 | | 92,7 | | | 123,6 | | 0,8 | 1,1 | | 382(2) | | |
|  | **ИТОГО** | | **270** | | **380** | **18,11** | | **27,54** | | **11,27** | | **16,93** | | **47,76** | | **67,87** | | **347,11** | | | **505,22** | | **1,13** | **1,6** | |  | | |
|  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |
|  | **ИТОГО за день** | | **1327** | | **1748** | **49,6** | | **66,36** | | **53,24** | | **70,1** | | **179,9** | | **227,6** | | **1451,9** | | | **1879,3** | | **21,89** | **32,73** | |  | | |
| **Пятница** | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |
|  | **1-5** | | **выход, г** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | **Энергетическая ценность** | | | | | **Витамин С** | | | **№ рецептур** | | |
| **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | | **ккал** | | | | |
|  | **Наименование блюда** | | **ясли** | | **сад** | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | **сад** | | **ясли** | | | **сад** | | **ясли** | **сад** | |
| **Завтрак** | Каша "Дружба" | | 170 | | 200 | 4,48 | | 5,27 | | 9,61 | | 11,31 | | 19,29 | | 22,69 | | 182,99 | | | 215,28 | | 1,13 | 1,33 | | 275(1) | | |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 150 | | 200 | 2,37 | | 2,79 | | 0,03 | | 0,04 | | 16,83 | | 19,8 | | 67,92 | | | 90,56 | | 0,85 | 1 | | 514(1) | | |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | | 40 | 2,25 | | 3 | | 0,9 | | 1,2 | | 15,9 | | 21,2 | | 70,5 | | | 94 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | Масло сливочное | | 7 | | 8 | 0,07 | | 0,08 | | 5,1 | | 5,8 | | 0,1 | | 0,1 | | 52,36 | | | 59,84 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | Сыр | | 10 | | 15 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **367** | | **463** | **9,17** | | **11,14** | | **15,64** | | **18,35** | | **52,12** | | **63,79** | | **373,77** | | | **459,68** | | **1,98** | **2,33** | |  | | |
| **2 завтрак** | Фрукты свежие | | 100 | | 100 | 0,4 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,4 | | 10,4 | | 10,4 | | 89 | | | 89 | | 10 | 10 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **100** | | **100** | **0,4** | | **0,4** | | **0,4** | | **0,4** | | **10,4** | | **10,4** | | **89** | | | **89** | | **10** | **10** | |  | | |
| **Обед** | Салат из квашенной капусты с луком | | 40 | | 60 | 0,64 | | 0,96 | | 4,04 | | 6,06 | | 1,3 | | 1,95 | | 45,05 | | | 67,58 | | 7,59 | 11,38 | | 58(1) | | |
|  | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | | 150 | | 250 | 1,61 | | 2,69 | | 1,73 | | 1,73 | | 10,03 | | 16,72 | | 75,65 | | | 97,9 | | 7,2 | 12 | | 173(1) | | |
|  | Плов из отварной курицы | | 170 | | 200 | 10,65 | | 12,5 | | 10,62 | | 12,5 | | 29,5 | | 34,7 | | 252,3 | | | 296,8 | | 0,32 | 0,38 | | 416(1) | | |
|  | Компот из свежих плодов | | 150 | | 200 | 0,12 | | 0,16 | | 0,12 | | 0,16 | | 17,91 | | 23,88 | | 73,2 | | | 97,6 | | 1,29 | 1,72 | | 372(2) | | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | 50 | 2,8 | | 3,5 | | 0,4 | | 0,5 | | 18,4 | | 23 | | 69,6 | | | 87 | | 0 | 0 | |  | | |
|  | **ИТОГО** | | **550** | | **760** | **15,82** | | **19,81** | | **16,91** | | **20,95** | | **77,14** | | **100,3** | | **515,8** | | | **646,88** | | **16,4** | **25,48** | |  | | |
| **Полдник** | Булочка дорожная | | 80 | | 100 | 5,63 | | 7,03 | | 12,05 | | 15,07 | | 46,6 | | 58,3 | | 31705 | | | 397 | | 0 | 0 | | 579(1) | | |
|  | Чай с сахаром | | 150 | | 200 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 11,28 | | 15,04 | | 45,1 | | | 60,12 | | 0 | 0 | | 505(1) | | |
|  | **ИТОГО** | | **230** | | **300** | **5,63** | | **7,03** | | **12,05** | | **15,07** | | **57,88** | | **73,34** | | **31750** | | | **457,12** | | **0** | **0** | |  | | |
|  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |
|  | **ИТОГО за день** | | **1247** | | **1623** | **31,02** | | **38,38** | | **45** | | **54,77** | | **197,5** | | **247,8** | | **32729** | | | **1652,7** | | **28,38** | **37,81** | |  | | |
|  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |
|  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |