Первая неделя

Первый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Ясли | Б | Ж | У |  |  |  |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная на цельном молоке | 150 | 5,55 | 7,12 | 25,1 | 168,75 |  | 1 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30 | 2,02 | 3,19 | 13,74 | 76,4 |  | 3 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 0 | 14,9 | 56,87 |  | 133 |
| Итого за завтрак |  | **360** | ***7,73*** | ***10,31*** | ***53,74*** | ***302,02*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й  завтрак: | Сок фруктовый | 150 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 69 |  | 130 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Щи на мясном бульоне со сметаной | 150 | 1,8 | 5,7 | 9,96 | 71,7 |  | 3 |
|  | Картофельное пюре | 85 | 1,9 | 3,0 | 12,87 | 86,4 |  | 321 |
|  | Ежики в томатном соусе | 60 | 7,4 | 8,8 | 10,5 | 116,9 |  | 4 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,88 | 0.48 | 21,2 | 90,72 |  | 148 |
|  | Компот | 150 | 0,4 | - | 22,5 | 91,66 |  | 205 |
|  | Овощи свежие в нарезки помидор | 30 | 0.6 | 0.2 | 4.2 | 19.9 |  |  |
| Итого за обед |  | **515** | ***14,98*** | ***18,18*** | ***81,23*** | ***477,28*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Ватрушка с творогом | 60 | 6,3 | 6,54 | 19,9 | 172,3 |  | 140 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 10 | 2,55 | 10,8 | 41 |  | 132 |
| Итого за полдник |  | **210** | ***16,3*** | ***9,09*** | ***30,7*** | ***213,3*** |  |  |
| Итого за первый день |  |  | 39,51 | 37,68 | 175,77 | 1061,6 |  |  |

Первая неделя Второй день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность ( ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Ясли | Б | Ж | У | | |  |  |  |
| 2-й день |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Завтрак: | Сыр порционный | 10 | 2,5 | 3,1 | 0 | | | 40 |  | 27 |
|  | Вермишель отварная в молоке жидкая | 150 | 5,4 | 7,5 | 22,6 | | | 125,3 |  | 17 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 1,2 | 20 | | | 104,8 |  | 1 |
|  | Чай сладкий с молоком | 150 | 2,34 | 2,43 | 13,2 | | | 81,96 |  | 136 |
| Итого за завтрак |  | ***350*** | ***13,04*** | ***14,23*** | ***55,8*** | | | ***352,06*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 2-й завтрак: | Молоко | 125 | 4 | 4 | 5 | | | 70 |  | 400 |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Обед: | Борщ с мясом курицы со сметаной | 150 | 2,88 | 1,5 | 5,077 | | | 60,9 |  | 30 |
|  | Рис отварной с маслом | 80 | 2,16 | 3,18 | 21,7 | | | 115,4 |  | 315 |
|  | Кура порционная | 60 | 3,77 | 3,12 | 0,63 | | | 78,47 |  | 108 |
|  | Томатный соус | 10 | 0,116 | 0,42 | 0,802 | | | 7,45 |  | 348 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.8 | 0.3 | 13.299 | | | 56.7 |  | 148 |
|  | Компот | 180 | 0,5 | - | 27 | | | 110 |  | 205 |
|  | Сельдь с луком и растительным маслом | 40 | 3 | 4 | 1 | | | 56 |  | 26 |
| Итого за обед |  | **545** | ***14,2*** | ***12,52*** | ***69,5*** | | | ***484,9*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Полдник: | Блины с яблоками | 70 | 3 | 4 | 21 | | | 130 |  | 399 |  | |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,22 | 4,06 | | 13,3 | 52,58 | |  | 136 |
| Итого за полдник |  | **250** | ***3,22*** | ***8,06*** | | ***34,3*** | | ***182,58*** |  |  | |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| Итого за второй день |  | **250** | **34,46** | **38,81** | **164,6** | | | **1089,54** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |

Первая неделя

Третий день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность ( ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Ясли | Б | | Ж | У |  |  |  |
| 3-й день |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» | 150 | 4,74 | | 7,63 | 19,7 | 167,37 | 1,72 | 66 |
|  | Хлеб с маслом | 30 | 2,142 | | 6,608 | 12,7925 | 119 | - | 1 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,198 | | 3,65 | 11,97 | 47,3 | 3,65 | 133 |
| Итого за завтрак |  | **360** | ***7,08*** | | ***17,88*** | ***44,46*** | ***333,67*** | ***7,72*** |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | груша | 150 | 0,45 | | 0,45 | 15,45 | 69 | 6 | 368(а) |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Обед: | Суп вермишелевый с мясом курицы | 150 | 3,26 | | 0,5 | 13,61 | 80,28 | 3,7 | 82 |
|  | Печень тушеная в сметане | 60 | 9,4 | | 3,79 | 1,45 | 75,3 | 0,03 | 103 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 85 | 4,84 | | 4,09 | 23,33 | 144,27 | 0 | 65 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.8 | | 0.3 | 13.29 | 56.7 |  | 148 |
|  | Компот | 180 | 0 | | 0 | 19,6 | 80 |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом | 50 | 0,4 | 3,53 | | 1,38 | 38,8 |  | 23 |
| Итого за обед |  | **550** | ***19,7*** | | ***12,21*** | ***72,66*** | ***475,35*** |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Пирожок с повидлом | 60 | 3 | | 3 | 25 | 136 |  | 405,409 |
|  | Какао на свежем молоке | 150 | 4 | | 4 | 6 | 77 |  | 117 |
| Итого за полдник |  | **210** | ***7*** | | ***7*** | ***31*** | ***213*** |  |  |
| Итого за третий день |  |  | **34,23** | | **37,54** | **163,57** | **1091,02** |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |

Первая неделя Четвертый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Ясли | Б | Ж | У |  |  |  |
| 4-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,53 | 7,47 | 23,49 | 179,5 |  | 70 |
|  | Бутерброд с сыром | 30 | 3,45 | 8,31 | 8,02 | 114,24 |  | 1 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,19 | 3,65 | 11,97 | 47,32 |  | 133 |
|  | Яблоко | 50 |  |  | 5 | 22 |  |  |
| Итого за завтрак |  | **355** | ***8,17*** | ***19,43*** | ***48,48*** | ***363,06*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |  | 119 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Суп гороховый вегетарианский | 150 | 4,29 | 0,36 | 12,09 | 76,41 |  | 35 |
|  | Рыба тушенная в томате с овощами | 60 | 5,6 | 2,98 | 2,64 | 60,24 |  | 88 |
|  | Картофель отварной | 85 | 1,64 | 2,39 | 9,1 | 81,84 |  | 54 |
|  | Винегрет с растительным маслом | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,2 | 45,7 |  | 2 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.8 | 0.3 | 13.29 | 56.7 |  | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 1 | 13 | 68 |  | 147 |
|  | Компот | 150 | 0 | 0 | 16,3 | 66,6 |  |  |
| И того за обед |  | **545** | **16,13** | **9,53** | **70,62** | **455,49** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Крендель сахарный | 60 | 4,32 | 2,4 | 21 | 119 |  | 415 |
|  | молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,2 |  | 136 |
| Итого за полдник |  | **230** | ***9,36*** | ***8,16*** | ***28,38*** | ***219,2*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за четвертый день |  |  | **34,41** | **37,27** | **162,63** | **1106,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Первая неделя

Пятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Ясли | Б | Ж | У |  |  |  |
| 5-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5,23 | 7,81 | 18,75 | 166,78 |  | 64 |
|  | Хлеб с маслом | 20 | 1,14 | 4,4 | 8,52 | 79,33 |  | 2 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 180 | 2,8 | 2,91 | 15,93 | 98,35 |  | 133 |
| Итого за завтрак: |  | **360** | ***9,17*** | ***15,12*** | ***43,2*** | ***344,46*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | Кисломолочный напиток с сахаром | 100 | 2,72 | 3,2 | 6,97 | 69,2 |  | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Суп с клецками на курином бульоне | 200 | 5,1 | 1,72 | 16,9 | 114,24 |  | 43 |
|  | Жаркое по домашнему | 120 | 6,37 | 6,5 | 11,64 | 146,24 |  | 94 |
|  | Салат из отварной свеклы с чесноком | 50 | 0,83 | 2,54 | 4,25 | 51,76 |  | 18 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,21 |  | 148 |  |
|  | Сок | 180 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |  | 205 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  | **555** | ***16,12*** | ***11,98*** | ***68,87*** | ***488,45*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Булка с крошкой | 50 | 5,9 | 4,19 | 34,84 | 182 |  | 52 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | 3,0 | 9,9 | 36,48 |  | 55 |
| Итого за полдник |  |  | ***6,06*** | ***7,19*** | ***43,87*** | ***218,48*** |  |  |
| Итого за пятый день |  |  | **34,07** | **37,49** | **162** | **1120,59** |  |  |

Вторая неделя

Шестой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Ясли | Б | Ж | У |  |  |  |
| 6-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 150 | 11,7 | 13,59 | 4,81 | 187,3 |  | 77 |
|  | Какао - напиток витаминизированный на молоке | 170 | 5,27 | 5,44 | 18,9 | 144,2 |  | 117а |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,29 | 56,7 |  | 147 |
| Итого за завтрак |  |  | ***18,77*** | ***19,33*** | ***37*** | ***388,2*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | яблоко | 150 | 0,56 | 0,6 | 14,7 | 66 |  | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200 | 3,38 | 1,9 | 12,24 | 94,74 |  | 32 |
|  | Голубцы ленивые с отварным мясом | 120 | 8,72 | 8,72 | 11,2 | 159,84 |  | 92 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,85 | 16,7 | 85,76 |  | 147 |
|  | Компот | 150 | 0,41 |  | 22,5 | 91,66 |  | 205 |
|  | Овощи свежие в нарезки помидор | 30 | 0.6 | 0.2 | 4.2 | 19.9 |  |  |
| Итого за обед |  | **550** | ***15,5*** | ***11,67*** | ***66,84*** | ***451,9*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Творожник песочный | 60 | 5,4 | 6,8 | 19,9 | 137 |  | 493 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | 3,0 | 9,9 | 36,48 |  | 55 |
| Итого за полдник |  | 210 | **5,56** | **9,8** | **29,8** | **173,48** |  |  |
| Итого за шестой день |  |  | **40,39** | **41** | **148,34** | **1079,58** |  |  |

Вторая неделя

Седьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( ккал) | | | Витамин С | № рецептуры |
| Ясли | Б | Ж | У | |  |  | |  |
| 7-й день |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
|  | Каша из крупы «Геркулес» на цельном молоке | 150 | 4,8 | 7,2 | 16,7 | | 151,7 |  | | 49 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,75 | 0,75 | 12,5 | | 65,5 |  | | 2 |
|  | Чай сладкий с молоком | 180 | 2,8 | 2,91 | 15,84 | | 98,2 |  | | 137 |
|  | Сыр порционный | 9 | 2,3 | 2,9 | 0 | | 36 |  | |  |
| Итого за завтрак |  | 364 | ***11,65*** | ***13,76*** | ***45,04*** | | ***351,4*** |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| 2-й завтрак: | Варенец | 135 | 4 | 4 | 6 | | 70 |  | | 143 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| Обед: | Суп с рыбными консервами | 150 | 6,1 | 1,56 | 9,99 | | 90,51 |  | | 42 |
|  | Вермишель с маслом | 85 | 3,3 | 3,48 | 17 | | 117,5 |  | | 75 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 50 | 6 | 6 | 2 | | 81 |  | | 93 |
|  | Соус томатный | 10 | 0,116 | 0,42 | 0,802 | | 7,45 |  | | 348 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,75 | 0,75 | 12,5 | | 65,5 |  | | 2 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.8 | 0.3 | 13.299 | | 56.7 |  | | 148 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | | 60 |  | | 122 |
|  | Овощи свежие в нарезки огурец | 30 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | | 14 |  | |  |
| Итого за обед: |  | **525** | **20,6** | **12,61** | **78,3** | | **492,66** |  | |  |
| Полдник: |  |  |  | , |  | |  |  | |  |
|  | печенье витаминизированное | 30 | 2,4 | 3,6 | 22,8 | | 124,8 |  | | 402 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,1 | 3,04 | 9,9 | | 39 |  | | 133 |
|  | груши | 70 |  |  | 7 | | 33 |  | | 150 |
| Итого за полдник |  | **255** | ***2,5*** | ***6,64*** | ***39,7*** | | ***196,8*** |  | |  |
| Итого за седьмой день |  |  | **38,7** | **37,01** | **169** | | **1110,8** |  | |  |

Вторая неделя

Восьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Ясли | Б | Ж | У |  |  |  |
| 8-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вермишелевая на ц\м | 150 | 5,66 | 9,33 | 29,36 | 224,3 |  | 72 |
|  | Хлеб с маслом | 20 | 1,4 | 4,4 | 8,52 | 79,3 |  | 2 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,19 | 3,65 | 11,97 | 47,32 |  | 136 |
| Итого за завтрак: |  | **350** | ***7,25*** | ***17,38*** | ***49,85*** | ***350,9*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | сок | 145 | 1 | - | 17 | 68 |  | 399г |
|  | груши | 90 |  |  | 9 | 42 |  |  |
|  |  |  | **1** |  | **26** | **110** |  |  |
| Обед: | Суп овощной на курином бульоне | 180 | 3,44 | 0,49 | 8,36 | 61,2 |  | 39 |
|  | Картофельное пюре | 85 | 1,9 | 3,0 | 12,87 | 86,4 |  | 321 |
|  | Тефтели из рыбы | 60 | 6,9 | 2,67 | 4,81 | 70 |  | 90 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,3 | 13,29 | 56,7 |  | 148 |
|  | Кофейный напиток | 150 | 3,4 | 3,7 | 16,12 | 109 |  | 126 |
|  | Салат из капусты, огурцов и сладкого перца | 50 | 0,66 | 3,53 | 2 | 42,77 |  |  |
| Итого за обед: |  | **550** | **18,1** | **13,69** | **57,45** | **426,77** |  |  |
| Полдник: | Сырники творожные запеченные | 60 | 10,2 | 8,07 | 7,8 | 149,8 |  | 83 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,9 | 85,3 |  | 59 |
| Итого за полдник |  | **210** | ***10,44*** | ***8,07*** | ***28,7*** | ***235,1*** |  |  |
| Итого за восьмой день |  |  | **36,7** | **39,14** | **162** | **1122,77** |  |  |

Вторая неделя

Девятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Ясли | Б | Ж | У |  |  |  |
| 9-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 5,07 | 7,8 | 19,3 | 168,7 |  | 68 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,36 | 15,9 | 68,04 |  | 148 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,8 | 2,9 | 15,9 | 98,3 |  | 134 |
| Итого за завтрак |  | **360** | ***10,03*** | ***11,06*** | ***51,1*** | ***335,04*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак | молоко | 125 | 4 | 3 | 6 | 70 |  | 127 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Суп овощной с яйцом и курицей | 150 | 3,4 | 5,1 | 7,7 | 92,5 |  | 39 |
|  | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушенные) | 85 | 2,5 | 3,3 | 14,3 | 98,4 |  | 60 |
|  | Котлета мясная рубленая паровая | 60 | 8,8 | 3,5 | 3,2 | 75 |  | 268 |
|  | Салат из капусты и моркови | 30 | 0.49 | 2,1 | 1,47 | 27 |  | 11 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 1 | 13 | 68 |  | 147 |
|  | Кисель | 180 | 1,22 | - | 26,1 | 104,5 |  | 205 |
| Итого за обед |  | **530** | ***18,41*** | ***15*** | ***65,77*** | ***465,4*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Булка с крошкой | 70 | 3,8 | 4,2 | 34,14 | 189,16 |  |  |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,16 | 3,04 | 9,9 | 39,4 |  | 133 |
| Итого за полдник |  | **250** | ***3,96*** | ***7,24*** | ***44,04*** | ***228,56*** |  |  |
| **Итого за девятый день** |  |  | **36,4** | **36,3** | **166,91** | **1099** |  |  |

Вторая неделя

Десятый день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Ясли | Б | Ж | У |  |  |  |
| 10-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша кукурузная молочная жидкая | 110 | 3,2 | 6,5 | 17,1 | 135 |  | 35 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,75 | 0,75 | 12,5 | 65,5 |  | 2 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | 36 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150 |  |  | 15,1 | 59 |  | 137 |
|  | Яйцо отварное | 30 | 5,7 | 5,2 | 0,3 | 70,7 |  |  |
| Итого за завтрак |  |  | ***12,75*** | ***15,35*** | ***45*** | ***366,2*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | снежок | 180 | 2,43 | 2,25 | 9,72 | 71,1 |  | 536 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Свекольник с мясом курицы со сметаной | 150 | 3,5 | 1,59 | 9,54 | 68,26 |  | 46 |
|  | Сборная солянка с курицей | 130 | 10 | 9 | 16 | 191 |  | 321 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.8 | 0.3 | 13.29 | 56.7 |  | 148 |
|  | Компот | 180 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |  | 205 |
|  | винегрет | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,2 | 45,7 |  |  |
| Итого за обед |  |  | ***16,6*** | ***13,39*** | ***70,03*** | ***471,66*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | запеканка творожная | 50 | 5 | 3,5 | 5,48 | 68,5 |  | 142 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 15,1 | 59 |  | 130 |
|  | яблоки | 50 |  |  | 7 | 22,5 |  |  |
| Итого за полдник |  |  | ***5*** | ***3,5*** | ***25,58*** | ***150*** |  |  |
| Итого за девятый день |  |  | **36,78** | **35** | **152** | **1058,96** |  |  |