Первая неделя

 Первый день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| детский сад | Б | Ж | У |  |  |  |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная на цельном молоке | 180 | 6,66 | 8,54 | 30,06 | 202,5 |  | 1 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 3,3 | 5,31 | 22,9 | 127,3 |  | 3 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0 | 16,5 | 63,1 |  | 133 |
| Итого за завтрак  |  | **430** | ***10,11*** | ***13.85*** | ***67,81*** | ***392,5*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-йзавтрак: | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,13 | 13,4 | 92 |  | 130 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Щи на мясном бульоне со сметаной | 200 | 2,4 | 7,6 | 13,2 | 95,6 |  | 3 |
|  | Картофельное пюре  | 100 | 2,2 | 3,5 | 15,1 | 101,6 |  | 321 |
|  | Ежики в томатном соусе | 80 | 9,8 | 11.7 | 14 | 155,8 |  | 4 |
|  | Хлеб ржаной  | 40 | 2,88 | 0.48 | 21,2 | 90,72 |  | 148 |
|  | Компот  | 200 | 0,5 | - | 30 | 122,1 |  | 205 |
|  | Овощи свежие в нарезки помидор  | 60 | 1,2 | 0.39 | 8,4 | 39,75 |  |  |
| Итого за обед  |  | **680** | ***18,9*** | ***23,6*** | ***101,9*** | ***605,57*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Ватрушка с творогом | 80 | 8,4 | 8,72 | 26,5 | 229 |  | 140 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 11,97 | 3,06 | 12,9 | 54,6 |  | 132 |
| Итого за полдник  |  | **250** | ***20,37*** | ***11,78*** | ***39*** | ***283*** |  |  |
| Итого за первый день |  |  | 49,9 | 49,36 | 222 | 1376,07 |  |  |

Первая неделя Второй день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г)  | Энергетическая ценность ( ккал)  | Витамин С | № рецептуры |
| детский сад  | Б | Ж | У |  |  |  |
| 2-й день  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Сыр порционный | 20 | 5 | 6,2 | 0 | 80 |  | 27 |
|  | Вермишель отварная в молоке жидкая | 200 | 7.1 | 10 | 30 | 167 |  | 17 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 1,2 | 20 | 104,8 |  | 1 |
|  | Чай сладкий с молоком | 180 | 2,8 | 2,91 | 15,84 | 98,35 |  | 136 |
| Итого за завтрак |  | ***440*** | ***17,7*** | ***20,31*** | ***65,84*** | ***450,15*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак:  | Молоко | 185 | 5.1 | 5,1 | 6,3 | 89,3 |  | 400 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Борщ с мясом курицы со сметаной  | 180 | 3,45 | 1,8 | 6,09 | 73,08 |  | 30 |
|  | Рис отварной с маслом | 100 | 2,7 | 3,97 | 27,1 | 144,25 |  | 315 |
|  | Кура порционная | 70 | 4,3 | 3,64 | 0,73 | 91,5 |  | 108 |
|  | Томатный соус | 20 | 0,23 | 0,84 | 1,6 | 14.9 |  | 348 |
|  | Хлеб ржаной  | 40 | 2.8 | 0.4 | 21,2 | 90,72 |  | 148 |
|  | Компот  | 200 | 0,5 | - | 30 | 122,2 |  | 205 |
|  | Сельдь с луком и растительным маслом | 60 | 4,5 | 6 | 1,5 | 84 |  | 26 |
| Итого за обед  |  | **670** | ***18,48*** | ***16,65*** | ***88,22*** | ***620,65*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Блины с яблоками | 120 | 5 | 6,8 | 36 | 222.8 |  | 399 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 1,1 | 4,5 | 14,7 | 58,4 |  | 136 |
| Итого за полдник  |  | **320** | ***6,1*** | ***8,5*** | ***50,7*** | ***281,2*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за второй день |  |  | **47,3** | **50,5** | **211** | **1441,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Первая неделя

Третьи день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г)  | Энергетическая ценность ( ккал)  | Витамин С | № рецептуры |
| детский сад | Б | Ж | У |  |  |  |
| 3-й день  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» | 200 | 5,26 | 10,1 | 26,2 | 223,16 | 1,72 | 66 |
|  | Хлеб с маслом | 40 | 2,84 | 8,8 | 17,04 | 158,6 | - | 1 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,21 | 4,05 | 13,3 | 52,5 | 3,65 | 133 |
| Итого за завтрак  |  | **430** | ***8,31*** | ***22,95*** | ***56,54*** | ***434,2*** | ***7,72*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | груша | 200 | 0,6 | 0,6 | 20,6 | 92 | 6 | 368(а) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Суп вермишелевый с мясом курицы | 200 | 4,34 | 0,66 | 18,14 | 107 | 3,7 | 82 |
|  | Печень тушеная в сметане  | 80 | 12,4 | 5,05 | 1,93 | 100,3 | 0,03 | 103 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,69 | 4,81 | 27,4 | 169,7 | 0 | 65 |
|  | Хлеб ржаной  | 40 | 2,88 | 0.48 | 21,26 | 90,72 |  | 148 |
|  | Компот  | 200 | 0 | 0 | 21,7 | 88,8 |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом | 60 | 0,48 | 4,23 | 1,65 | 46,56 |  | 23 |
| Итого за обед  |  | **680** | ***25,79*** | ***15,23*** | ***92,08*** | ***603,08*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Пирожок с повидлом | 75 | 3,75 | 3,75 | 31,1 | 169 |  | 405,409 |
|  | Какао на свежем молоке | 200 | 5,3 | 5,3 | 8 | 102,6 |  | 117 |
| Итого за полдник |  | **285** | ***9,05*** | ***9,05*** | ***39,1*** | ***271,6*** |  |  |
| Итого за третий день |  |  | **43,75** | **48** | **208,1** | **1400,88** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |

Первая неделя Четвертый день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г)  | Энергетическая ценность ( ккал)  | Витамин С | № рецептуры |
| детский сад | Б | Ж | У |  |  |  |
| 4-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная жидкая | 200  | 6.04 | 9,96 | 31,32 | 239,3 | 0,27 | 70 |
|  | Бутерброд с сыром | 40 | 4,6 | 11,08 | 10.6 | 152 | 0,13 | 1 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,21 | 4,05 | 13,3 | 52,5 | 3,65 | 133 |
|  | Яблоко  | 50 |  |  | 5 | 22 |  |  |
| Итого за завтрак  |  | **490** | ***10,85*** | ***25,09*** | ***60,22*** | ***465,8*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | Сок  | 200 | 0,6 | 0,13 | 13,4 | 92 |  | 130 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Суп гороховый вегетарианский  | 200 | 5.72 | 0,48 | 16,12 | 101,88 | 12,475 | 30 |
|  | Рыба тушенная в томате с овощами | 80 | 7,46 | 3,97 | 3,52 | 80,32 | 2,59 | 35 |
|  | Картофель отварной | 120 | 2,24 | 3,36 | 12,84 | 115,52 | 14 | 54 |
|  | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,96 | 3 | 5,04 | 54,84 | 5,5 | 2 |
|  | Хлеб ржаной  | 30 | 2,16 | 0.36 | 15,9 | 68,04 |  | 148 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,2 | 1,6 | 20,8 | 108,8 | - | 147 |
|  | Компот  | 250 | 0 | 0 | 27,1 | 111 | 30 |  |
| И того за обед |  | **780** | **21,74** | **12,77** | **101,32** | **640,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Крендель сахарный | 70 | 3,08 | 2,9 | 24 | 139,3 | 1,08 | 415 |
|  | молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,2 | 111,3 | 6 | 136 |
| Итого за полдник |  | **270** | ***8,68*** | ***9,3*** | ***33,2*** | ***250,2*** |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за четвертый день |  |  | **41,87** | **47,29** | **208** | **1448** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Первая неделя

Пятый день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г)  | Энергетическая ценность ( ккал)  | Витамин С | № рецептуры |
| Детский сад | Б | Ж | У |  |  |  |
| 5-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 6,97 | 10,41 | 25 | 222,37 |  | 64 |
|  | Хлеб с маслом  | 30 | 1,71 | 6,6 | 12,78 | 118,9 |  | 2 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 180 | 2,8 | 2,91 | 15,93 | 98,35 |  | 133 |
| Итого за завтрак: |  | **410** | ***11,48*** | ***19,92*** | ***53,71*** | ***439,62*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | Кисломолочный напиток с сахаром | 130 | 3,53 | 4,16 | 9,55 | 90 |  | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Суп с клецками на курином бульоне | 200 | 5,1 | 1,72 | 16,9 | 114,24 |  | 43 |
|  | Жаркое по домашнему | 180 | 10,1 | 9,74 | 17,46 | 219 |  | 91 |
|  | Салат из отварной свеклы с чесноком | 60 | 0,99 | 3,04 | 5,1 | 62,11 |  | 18 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 4,91 | 1,71 | 33,48 | 171,5 |  | 148 |  |
|  | Сок  | 200 | 0,83 | 0,16 | 16,8 | 76,6 |  | 205 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  | **680** | ***21,93*** | ***16,37*** | ***89,74*** | ***643,4*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Булка с крошкой | 50 | 7,08 | 5,02 | 41,8 | 218,4 |  | 52 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,21 | 4,0 | 13,2 | 48,64 |  | 55 |
| Итого за полдник |  | **250** | ***7,29*** | ***9,02*** | ***55*** | ***267,04*** |  |  |
| Итого за пятый день |  |  | **44,23** | **49,47** | **208** | **1440,06** |  |  |

Вторая неделя

Шестой день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность ( ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Детскийсад | Б | Ж | У |  |  |  |
| 6-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 200 | 15,6 | 18,12 | 6,41 | 249,7 |  | 77 |
|  | Какао - напиток витаминизированный на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,2 | 169,6 |  | 117а |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,29 | 56,7 |  | 147 |
| Итого за завтрак  |  | ***430*** | ***23,6*** | ***24,82*** | ***41,9*** | ***476*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | яблоко | 200 | 0,74 | 0,8 | 21,6 | 88 |  | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Рассольник на мясном бульоне со сметаной  | 200 | 3,38 | 1,9 | 12,24 | 94,74 |  | 32 |
|  | Голубцы ленивые с отварным мясом | 160 | 11,6 | 11,6 | 14,9 | 213,12 |  | 92 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 4,8 | 1,7 | 33,4 | 171,52 |  | 147 |
|  | Компот  | 200 | 0,54 |  | 30 | 122,2 |  | 205 |
|  | Овощи свежие в нарезки помидор  | 50 | 1 | 0.33 | 7 | 33,16 |  |  |
| Итого за обед  |  | **650** | ***21,32*** | ***15,53*** | ***97,54*** | ***634,74*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Творожник песочный | 70 | 6,3 | 7 | 21,35 | 160 |  | 493 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,21 | 4 | 13,2 | 48,64 |  | 55 |
| Итого за полдник |  | 270 | **6,51** | **11** | **34,55** | **208,64** |  |  |
| Итого за шестой день |  |  | **52** | **52** | **195,59** | **1407,38** |  |  |

Вторая неделя

Седьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г)  | Энергетическая ценность ( ккал)  | Витамин С | № рецептуры |
| Детскийсад  | Б | Ж | У |  |  |  |
| 7-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша из крупы «Геркулес» на цельном молоке | 200 | 6,4 | 9,6 | 22,2 | 202,2 |  | 49 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,9 | 15 | 78,6 |  | 2 |
|  | Чай сладкий с молоком | 200 | 3,11 | 3,23 | 17,6 | 109,1 |  | 137 |
|  | Сыр порционный | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60 |  |  |
| Итого за завтрак  |  | 445 | ***15,41*** | ***18,53*** | ***54,8*** | ***449,9*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | Варенец  | 180 | 5,3 | 5,3 | 8 | 93 |  | 143 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Суп с рыбными консервами  | 200 | 8,1 | 2,08 | 13,32 | 120,68 |  | 42 |
|  | Вермишель с маслом  | 100 | 3,8 | 4,09 | 20 | 138,2 |  | 75 |
|  | Гуляш из отварной курицы | 70 | 8,4 | 8,4 | 2,8 | 113,4 |  | 93 |
|  | Соус томатный  | 20 | 0,22 | 0,84 | 1,6 | 14,9 |  | 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 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 80 |  | 122 |
|  | Овощи свежие в нарезки огурец | 60 | 1,6 | 0,2 | 5 | 28 |  |  |
| Итого за обед: |  | **700** | **26,71** | **16,66** | **95,47** | **617,18** |  |  |
| Полдник: |  |  |  | , |  |  |  |  |
|  | печенье витаминизированное | 30 | 3,2 | 4,8 | 30,4 | 166,4 |  | 402 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,13 | 4,05 | 13,2 | 52 |  | 133 |
|  | груши | 100 |  |  | 10 | 47,14 |  | 150 |
| Итого за полдник  |  | **330** | ***3,33*** | ***8,85*** | ***53,6*** | ***265,54*** |  |  |
| Итого за седьмой день |  |  | **50,75** | **49,07** | **211,8** | **1425,6** |  |  |

Вторая неделя

Восьмой день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г)  | Энергетическая ценность ( ккал)  | Витамин С | № рецептуры |
| Детскийсад | Б | Ж | У |  |  |  |
| 8-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша вермишелевая на ц\м | 200 | 7,54 | 12,4 | 39,1 | 299 |  | 72 |
|  | Хлеб с маслом  | 20 | 1,4 | 4,4 | 8,52 | 79,3 |  | 2 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 250 | 0,26 | 5,06 | 16,6 | 65,7 |  | 136 |
| Итого за завтрак: |  | **470** | ***9,2*** | ***21,86*** | ***64,22*** | ***444*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | сок | 200 | 1,3 |  | 23,4 | 93 |  | 130 |
|  | груши | 50 |  |  | 9 | 23 |  |  |
|  |  |  | **1,3** |  | **28,4** | **116** |  |  |
| Обед: | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 3,82 | 0,54 | 9,28 | 68 |  | 39 |
|  | Картофельное пюре  | 100 | 2,22 | 3,5 | 15,1 | 101,6 |  | 321 |
|  | Тефтели из рыбы | 80 | 9,2 | 3,54 | 6,41 | 93,25 |  | 90 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,6 | 0,6 | 26,5 | 113 |  | 148 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 4,53 | 4,93 | 21,49 | 145,3 |  | 126 |
|  | Салат из капусты, огурцов и сладкого перца | 100 | 1,3 | 7,05 | 4 | 85,5 |  |  |
| Итого за обед: |  | **730** | **24,67** | **20,16** | **82,78** | **606,65** |  |  |
| Полдник: | Сырники творожные запеченные  | 60 | 10,2 | 8,07 | 7,8 | 149,8 |  | 83 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,8 | 113,7 |  | 59 |
| Итого за полдник  |  | **260** | ***10,76*** | ***8,07*** | ***35,6*** | ***263,5*** |  |  |
| Итого за восьмой день  |  |  | **45,9** | **50** | **211** | **1430,15** |  |  |

Вторая неделя

Девятый день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г)  | Энергетическая ценность ( ккал)  | Витамин С | № рецептуры |
| Детскийсад | Б | Ж | У |  |  |  |
| 9-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6,76 | 10,4 | 25,7 | 224,9 |  | 68 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,6 | 0,48 | 26,5 | 113,3 |  | 148 |
|  | Чай с молоком | 200 | 3,11 | 3,22 | 17,6 | 109,2 |  | 134 |
| Итого за завтрак  |  | **450** | ***13,47*** | ***14,1*** | ***69,8*** | ***447,4*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак | молоко | 185 | 5.1 | 5,1 | 6,3 | 89,3 |  | 127 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Суп овощной с яйцом и с курицей | 180 | 4,08 | 6,2 | 9,32 | 111 |  | 39 |
|  | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушенные)  | 120 | 3,5 | 4,6 | 20,1 | 138,9 |  | 60 |
|  | Котлета мясная рубленая паровая | 80 | 10,9 | 6,24 | 2,8 | 115,12 |  |  |
|  | Салат из капусты и моркови  | 50 | 0.81 | 3,5 | 2,45 | 45 |  | 11 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 1,2 | 15,6 | 81,6 |  | 147 |
|  | Кисель | 250 | 1,6 | - | 36,2 | 145,1 |  | 205 |
| Итого за обед  |  | **710** | ***23,29*** | ***21,74*** | ***86,47*** | ***636,72*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Булкас крошкой | 70 | 3,8 | 4,2 | 34,14 | 189,16 |  | 425 |
|  | Чай с лимоном  | 200  | 0,17 | 3,37 | 11 | 43,7 |  | 133 |
| Итого за полдник  |  | **270** | ***3,9*** | ***7,57*** | ***45,14*** | ***232,86*** |  |  |
| **Итого за девятый день** |  |  | **45,76** | **48,5** | **207,7** | **1406** |  |  |

Вторая неделя

Десятый день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г)  | Энергетическая ценность ( ккал)  | Витамин С | № рецептуры |
| Детский сад | Б | Ж | У |  |  |  |
| 10-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша кукурузная молочная жидкая | 150 | 4,35 | 8,8 | 23,2 | 183 |  | 271 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,75 | 0,75 | 12,5 | 65,5 |  | 2 |
|  | Сыр порционный | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | 36 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 20,1 | 78,6 |  | 74 |
|  | Яйцо отварное | 30 | 5,7 | 5,2 | 0,3 | 70,7 |  |  |
| Итого за завтрак  |  |  | ***14,1*** | ***17,65*** | ***56,1*** | ***433,8*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й завтрак: | снежок | 230 | 3,1 | 2,87 | 12,42 | 90,7 |  | 536 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: | Свекольник с мясом курицы со сметаной | 200 | 4,66 | 2,12 | 12,72 | 91 |  | 315 |
|  | Сборная солянка с мясом | 180 | 13,8 | 12,4 | 24,1 | 264,4 |  | 321 |
|  | Хлеб ржаной  | 30 | 2,16 | 0.36 | 15,9 | 68,04 |  | 148 |
|  | Компот  | 200 | 0,55 | 0 | 30 | 122,2 |  | 205 |
|  | винегрет | 80 | 1,2 | 4 | 6,72 | 73,1 |  |  |
| Итого за обед  |  |  | ***22,37*** | ***18,88*** | ***89,44*** | ***618,74*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник: | Запеканка творожная | 70 | 7,06 | 5 | 5,48 | 96,03 |  | 223 |
|  | компот | 200 | 0,54 | 0 | 30 | 122 |  | 130 |
|  | яблоки | 50 |  |  | 7 | 22,5 |  |  |
| Итого за полдник  |  |  | ***7,6*** | ***5*** | ***42,48*** | ***240,53*** |  |  |
| Итого за девятый день |  |  | **47,17** | **44,4** | **200,44** | **1383,77** |  |  |