

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБДОУ «Детский сад №1»

от 30.04.2025 № 43-ОД

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад общеразвивающего вида №1»

# Основное (организованное) 10-дневное меню (летний период) (для детей от 3-х лет до 7 лет)

| Прием пищи<br>День 1           |      | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|------|------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|----------------------------|-----------|-------------|
|                                |      |                                    |                | Б                   | Ж    | У     |                            |           |             |
| <u>Завтрак</u>                 | 360г | Рожки отварные с маслом<br>и сыром | 130            | 5,9                 | 8,11 | 31,29 | 229,76                     | 0         | № 22        |
|                                |      | Кофейный напиток                   | 180            | 4,8                 | 4,8  | 24,92 | 159,56                     | 5,8       | № 8         |
|                                |      | Печенье                            | 50             | 1,6                 | 4,8  | 12,6  | 98,65                      | 0         | №82         |
|                                |      |                                    |                |                     |      |       |                            |           |             |
| <u>2 Завтрак</u>               | 130г | Сок                                | 130            | 0,5                 | 0    | 9,1   | 38                         | 0         | № 86        |
|                                |      |                                    |                |                     |      |       |                            |           |             |
| <u>Обед</u>                    | 510г | Икра кабачковая                    | 40             | 1,14                | 5,34 | 4,62  | 71,4                       | 4,02      | № 38        |
|                                |      | Суп фасолевый на масле             | 200            | 5,49                | 5,27 | 16,32 | 135                        | 5,81      | № 60        |
|                                |      | Тефтели из печени                  | 110            | 6,39                | 6,97 | 10,38 | 4,67                       | 132       | №157        |
|                                |      | в томатном соусе                   | 40             |                     |      |       |                            |           |             |
|                                |      | Компот из сухофруктов              | 180            | 0,31                | 0,01 | 24,37 | 96,76                      | 0,28      | № 10        |
|                                |      | Хлеб ржаной                        | 50             | 4,62                | 1,8  | 29,8  | 157,2                      | 0         | № 80        |
| <u>Уплотненный<br/>полдник</u> | 500г | Каша ячневая молочная              | 200            | 6,87                | 8,04 | 25,92 | 214                        | 0         | № 52        |
|                                |      | Чай сладкий                        | 180            | 12                  | 3,1  | 14    | 53,06                      | 6         | № 6         |
|                                |      | Бутерброд                          | 45             | 2,34                | 7,76 | 14,53 | 139,1                      | 0         | №2          |
|                                |      | с маслом сливочным                 | 5              |                     |      |       |                            |           |             |
|                                |      | Фрукты свежие                      | 70             | 0,5                 | 0,5  | 12,83 | 57,82                      | 0,5       | №155        |
| ИТОГО                          |      |                                    |                | 52,46               | 56,5 | 230,7 | 1454,98                    | 154,41    |             |

| Прием пищи<br>День 2           |      | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|------|----------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------|-----------|-------------|
|                                |      |                                              |                | Б                   | Ж     | У     |                            |           |             |
| <u>Завтрак</u>                 | 430г | Каша пшеничная<br>молочная                   | 200            | 6,76                | 10,41 | 25,86 | 224,94                     | 0,9       | № 46        |
|                                |      | Чай сладкий                                  | 180            | 12                  | 3,1   | 14    | 53,06                      | 6         | № 6         |
|                                |      | Бутерброд<br>с маслом сливочным              | 45<br>5        | 2,34                | 7,76  | 14,53 | 139,1                      | 0         | №2          |
| <u>2 Завтрак</u>               | 130г | Напиток из изюма с<br>лимоном                | 130            | 0,64                | 0,64  | 32,18 | 117,34                     | 13,8      | №140        |
|                                |      |                                              |                |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>Обед</u>                    | 390г | Свежий огурец                                | 60             | 1,2                 | 0     | 2,76  | 15,96                      | 15,17     | № 162       |
|                                |      | Суп с зеленым горошком<br>на курином бульоне | 200            | 2,07                | 6,12  | 12,38 | 101,16                     | 7,94      | № 120       |
|                                |      | Гуляш из курицы                              | 80             | 21,68               | 24,21 | 6,74  | 171,53                     | 0         | № 100       |
|                                |      | с гречкой                                    | 80             | 2                   | 5     | 26    | 140                        | 0         | № 88        |
|                                |      | Компот из сухофруктов                        | 180            | 0,31                | 0,01  | 24,37 | 96,76                      | 0,28      | № 10        |
|                                |      | Хлеб ржаной                                  | 50             | 4,62                | 1,8   | 29,8  | 157,2                      | 0         | № 80        |
| <u>Уплотненный<br/>полдник</u> | 345г | Творожная запеканка                          | 80             | 13,6                | 9,6   | 9,92  | 183,13                     | 0,27      | № 54        |
|                                |      | со сметаной                                  | 15             |                     |       |       |                            |           |             |
|                                |      | Чай сладкий                                  | 180            | 12                  | 3,1   | 14    | 53,06                      | 6         | № 6         |
|                                |      | Фрукты свежие                                | 70             | 0,5                 | 0,5   | 12,83 | 57,82                      | 0,5       | №155        |
| ИТОГО                          |      |                                              |                | 79,72               | 72,25 | 225,4 | 1511,06                    | 50,86     |             |

| Прием пищи<br>День 3       |      | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|------|-------------------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------|-----------|-------------|
|                            |      |                                           |                | Б                   | Ж           | У            |                            |           |             |
| <u>Завтрак</u>             | 430г | Каша молочная геркулесовая                | 200            | 6,66                | 10,99       | 22,64        | 216,4                      | 0,9       | № 42        |
|                            |      | Какао с молоком                           | 180            | 6,2                 | 6,2         | 25,34        | 181,18                     | 2,34      | № 4         |
|                            |      | Бутерброд с маслом сливочным              | 45<br>5        | 2,34                | 7,76        | 14,53        | 139,1                      | 0         | №2          |
| <u>2 Завтрак</u>           | 130г | Кисломолочный продукт                     | 130            | 7,2                 | 5,76        | 7,56         | 120,6                      | 0,54      | № 12        |
|                            |      |                                           |                |                     |             |              |                            |           |             |
| <u>Обед</u>                | 560г | Салат из свежих огурцов и помидоров       | 60             | 1,87                | 0,23        | 4,49         | 30,59                      | 17,29     | №183        |
|                            |      | Суп вермишелевый с куриными фрикадельками | 200            | 12,34               | 1,42        | 31,18        | 221,7                      | 8,16      | № 126       |
|                            |      | Котлета рыбная                            | 70             | 21,7                | 6,23        | 5,17         | 165,27                     | 0,03      | №28         |
|                            |      | Рис отварной                              | 80             | 5,6                 | 5,8         | 54,6         | 170                        | 0         | №132        |
|                            |      | Соус сметанный                            | 30             | 2,26                | 3,21        | 4,27         | 75,45                      | 0         | №114        |
|                            |      | Компот из сухофруктов                     | 180            | 0,31                | 0,01        | 24,37        | 96,76                      | 0,28      | № 10        |
|                            |      | Хлеб ржаной                               | 50             | 4,62                | 1,8         | 29,8         | 157,2                      | 0         | № 80        |
| <u>Уплотненный полдник</u> | 355г | Манный пудинг со сгущенным молоком        | 90<br>15       | 6,22<br>2,14        | 5,6<br>2,56 | 40,9<br>16,4 | 293<br>95,1                | 33<br>0   | №94<br>№168 |
|                            |      | Чай сладкий                               | 180            | 12                  | 3,1         | 14           | 53,06                      | 6         | № 6         |
|                            |      | Фрукты свежие                             | 70             | 0,5                 | 0,5         | 12,83        | 57,82                      | 0,5       | №155        |
|                            |      | ИТОГО                                     |                |                     | 91,96       | 61,17        | 308,1                      | 2073,23   | 69,04       |

| Прием пищи<br>День 4           |      | Наименование блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|------|----------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------|-----------|-------------|
|                                |      |                                  |                | Б                   | Ж     | У     |                            |           |             |
| <u>Завтрак</u>                 | 430г | Каша кукурузная<br>молочная      | 200            | 8,28                | 10,11 | 42,13 | 268,42                     | 0         | № 97        |
|                                |      | Бутерброд<br>с маслом сливочным  | 45<br>5        | 2,34                | 7,76  | 14,53 | 139,1                      | 0         | №2          |
|                                |      | Чай сладкий с лимоном            | 180            | 0,12                | 1,06  | 18,54 | 65,78                      | 12,8      | № 106       |
| <u>2 Завтрак</u>               | 130г | Напиток из шиповника             | 130            | 0,84                | 0     | 24,6  | 63,18                      | 7,02      | № 149       |
|                                |      |                                  |                |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>Обед</u>                    | 610г | Помидор свежий                   | 50             | 2,1                 | 1,5   | 3,27  | 48,77                      | 15,17     | №58         |
|                                |      | Свекольник на курином<br>бульоне | 200            | 4,24                | 5,04  | 14,6  | 122,23                     | 0,78      | № 122       |
|                                |      | Жаркое по-домашнему              | 130            | 21,4                | 23,5  | 16,31 | 334                        | 7,1       | № 30        |
|                                |      | Компот из сухофруктов            | 180            | 0,31                | 0,01  | 24,37 | 96,76                      | 0,28      | № 10        |
|                                |      | Хлеб ржаной                      | 50             | 4,62                | 1,8   | 29,8  | 157,2                      | 0         | № 80        |
| <u>Уплотненный<br/>полдник</u> | 335г | Сырник творожный<br>со сметаной  | 70<br>15       | 7,5                 | 42,6  | 39,7  | 370                        | 1,02      | № 69        |
|                                |      | Чай сладкий                      | 180            | 12                  | 3,1   | 14    | 53,06                      | 6         | № 6         |
|                                |      | Фрукты свежие                    | 70             | 0,5                 | 0,5   | 12,83 | 57,82                      | 0,5       | №155        |
|                                |      |                                  |                |                     |       |       |                            |           |             |
| ИТОГО                          |      |                                  |                | 64,25               | 96,98 | 254,7 | 1776,32                    | 50,67     |             |

| Прием пищи<br>День 5           |      | Наименование блюда      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|------|-------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------|-----------|-------------|
|                                |      |                         |                | Б                   | Ж     | У     |                            |           |             |
| <u>Завтрак</u>                 | 430г | Вермишель молочная      | 200            | 6,58                | 9     | 26,12 | 187,04                     | 0,9       | № 134       |
|                                |      | Какао с молоком         | 180            | 6,2                 | 6,2   | 25,34 | 181,18                     | 2,34      | № 4         |
|                                |      | Бутерброд               | 45             | 2,34                | 7,76  | 14,53 | 139,1                      | 0         | №2          |
|                                |      | с маслом сливочным      | 5              |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>2 Завтрак</u>               | 130г | Кисель плодово-ягодный  | 130            | 0,36                | 0     | 30,5  | 127                        | 0,25      | № 63        |
|                                |      |                         |                |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>Обед</u>                    | 610г | Салат из свежей капусты | 50             | 0,69                | 5,97  | 21,09 | 154,17                     | 0         | № 71        |
|                                |      | Суп гречневый           | 200            | 3,96                | 4,68  | 14,29 | 115,3                      | 8,43      | №104        |
|                                |      | Куриное суфле           | 130            | 12,78               | 14,51 | 5,91  | 205,32                     | 0         | №180        |
|                                |      | Компот из сухофруктов   | 180            | 0,31                | 0,01  | 24,37 | 96,76                      | 0,28      | № 10        |
|                                |      | Хлеб ржаной             | 50             | 4,62                | 1,8   | 29,8  | 157,2                      | 0         | № 80        |
| <u>Уплотненный<br/>полдник</u> | 340г | Сельдь                  | 40             | 5,18                | 12,02 | 11,38 | 123,18                     | 0         | №147        |
|                                |      | Салат "Домашний"        | 90             | 2,16                | 7,18  | 8,24  | 95,13                      | 0         | №180        |
|                                |      | Хлеб пшеничный          | 50             | 1,64                | 0,25  | 12,4  | 60                         | 0         | №170        |
|                                |      | Чай сладкий             | 180            | 12                  | 3,1   | 14    | 53,06                      | 6         | № 6         |
|                                |      | Фрукты свежие           | 70             | 0,5                 | 0,5   | 12,83 | 57,82                      | 0,5       | №155        |
| ИТОГО                          |      |                         |                | 59,32               | 72,98 | 250,8 | 1752,26                    | 18,7      |             |

| Прием пищи<br>День 6           |      | Наименование блюда                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|------|-----------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------|-----------|-------------|
|                                |      |                                                     |                | Б                   | Ж     | У     |                            |           |             |
| <u>Завтрак</u>                 | 330г | Каша гречневая<br>рассыпчатая с маслом и<br>сахаром | 80             | 6,11                | 4,28  | 34,6  | 184,12                     | 0         | №118        |
|                                |      | Кофейный напиток                                    | 200            | 4,8                 | 4,8   | 24,92 | 159,56                     | 5,8       | №8          |
|                                |      | Вафли                                               | 50             | 0,34                | 0,56  | 16,02 | 70                         | 0         | №84         |
|                                |      |                                                     |                |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>2 Завтрак</u>               | 130г | Кисель плодово-ягодный                              | 130            | 0,36                | 0     | 22,8  | 92,5                       | 0,25      | №63         |
|                                |      |                                                     |                |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>Обед</u>                    | 401г | Суп рассольник на<br>мясном бульоне                 | 200            | 1,62                | 5,06  | 10,93 | 104                        | 7,54      | №61         |
|                                |      | Гуляш из говядины                                   | 80             | 21,68               | 24,21 | 6,74  | 171,53                     | 0         | №100        |
|                                |      | Рис отварной                                        | 80             | 5,6                 | 5,8   | 54,6  | 170                        | 0         | №132        |
|                                |      | Компот из сухофруктов                               | 180            | 0,31                | 0,01  | 24,37 | 96,76                      | 0,28      | №10         |
|                                |      | Хлеб ржаной                                         | 41             | 4,62                | 1,8   | 29,8  | 157,2                      | 0         | №80         |
|                                |      |                                                     |                |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>Уплотненный<br/>полдник</u> | 527г | Каша манная молочная                                | 200            | 5,86                | 9,95  | 26,8  | 221,38                     | 0         | №40         |
|                                |      | Чай сладкий                                         | 180            | 12                  | 3,1   | 14    | 53,06                      | 6,0       | №6          |
|                                |      | Бутерброд<br>с маслом сливочным                     | 42<br>5        | 2,34                | 7,76  | 14,53 | 139,1                      | 0         | №2          |
|                                |      | Фрукты                                              | 100            | 0,5                 | 0,5   | 12,83 | 57,82                      | 0,5       | №155        |
| ИТОГО                          |      |                                                     |                | 66,14               | 67,83 | 292,9 | 1677,03                    | 20,37     |             |

| Прием пищи<br>День 7           |      | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|------|-------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------|-----------|-------------|
|                                |      |                                           |                | Б                   | Ж     | У     |                            |           |             |
| <u>Завтрак</u>                 | 430г | Каша пшеничная молочная                   | 200            | 6,76                | 10,4  | 25,87 | 224,9                      | 0,9       | №50         |
|                                |      | Чай сладкий                               | 180            | 12                  | 3,1   | 14    | 53,06                      | 6         | № 6         |
|                                |      | Бутерброд                                 | 45             | 2,34                | 7,76  | 14,53 | 139,1                      | 0         | №2          |
|                                |      | с маслом сливочным                        | 5              |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>2 Завтрак</u>               | 130г | Напиток из изюма с<br>лимоном             | 130            | 0,64                | 0,64  | 32,18 | 117,34                     | 13,8      | №140        |
|                                |      |                                           |                |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>Обед</u>                    | 340г | Помидор свежий                            | 50             | 2,1                 | 1,5   | 3,27  | 48,77                      | 15,17     | №58         |
|                                |      | Суп картофельный на к/б<br>с мясом курицы | 200            | 2,38                | 3,97  | 24,28 | 145                        | 2,14      | №95         |
|                                |      | Ленивые голубцы с<br>курицей              | 130            | 9,6                 | 7,6   | 29,47 | 222,54                     | 21        | №92         |
|                                |      | Соус томатный                             | 40             | 0,92                | 1,85  | 8,34  | 42,18                      | 0         | №76         |
|                                |      | Хлеб ржаной                               | 50             | 4,62                | 1,8   | 29,8  | 157,2                      | 0         | № 80        |
|                                |      |                                           |                |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>Уплотненный<br/>полдник</u> | 360г | Вареники ленивые                          | 90             | 20,6                | 20,3  | 15    | 265                        | 1,5       | №65         |
|                                |      | со сметаной                               | 20             |                     |       |       |                            |           |             |
|                                |      | Чай сладкий                               | 180            | 12                  | 3,1   | 14    | 53,06                      | 6,0       | №6          |
|                                |      | Фрукты свежие                             | 70             | 0,5                 | 0,5   | 12,83 | 57,82                      | 0,5       | №155        |
| ИТОГО                          |      |                                           |                | 74,46               | 62,52 | 223,6 | 1525,97                    | 67,01     |             |

| Прием пищи<br>День 8           |      | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|------|---------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------|-----------|-------------|
|                                |      |                                 |                | Б                   | Ж     | У     |                            |           |             |
| <u>Завтрак</u>                 | 340г | Омлет натуральный               | 110            | 6,28                | 7,25  | 2,56  | 100                        | 0,13      | №34         |
|                                |      | Бутерброд<br>с маслом сливочным | 45<br>5        | 2,34                | 7,76  | 14,53 | 139,1                      | 0         | №2          |
|                                |      | Какао с молоком                 | 180            | 6,2                 | 6,2   | 25,34 | 181,18                     | 2,34      | № 4         |
| <u>2 Завтрак</u>               | 130г | Кисломолочный продукт           | 130            | 7,2                 | 5,76  | 7,56  | 120,6                      | 0,54      | № 12        |
|                                |      |                                 |                |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>Обед</u>                    | 550г | Салат из свежей капусты         | 50             | 0,69                | 9,57  | 21,09 | 154,17                     | 0         | №71         |
|                                |      | Суп крестьянский                | 200            | 2,4                 | 3,17  | 19,76 | 106,5                      | 6,8       | №20         |
|                                |      | Биточки рыбные                  | 70             | 18,4                | 4,7   | 3,9   | 126                        | 2,8       | №128        |
|                                |      | с рожками                       | 80             | 3,68                | 3,53  | 23,55 | 140,73                     | 0         | №130        |
|                                |      | Соус сметанный                  | 30             | 2,26                | 3,21  | 4,27  | 75,45                      | 0         | №114        |
|                                |      | Компот из сухофруктов           | 180            | 0,31                | 0,01  | 24,37 | 96,76                      | 0,28      | № 10        |
|                                |      | Хлеб ржаной                     | 50             | 4,62                | 1,8   | 29,8  | 157,2                      | 0         | № 80        |
| <u>Уплотненный<br/>полдник</u> | 495г | Каша гречневая молочная         | 200            | 6,97                | 10,4  | 25    | 224,4                      | 0,9       | №48         |
|                                |      | Чай сладкий                     | 180            | 12                  | 3,1   | 14    | 53,06                      | 6         | № 6         |
|                                |      | Хлеб пшеничный                  | 45             | 1,64                | 0,25  | 12,4  | 60                         | 0         | №170        |
|                                |      | Фрукты свежие                   | 70             | 0,5                 | 0,5   | 12,83 | 57,82                      | 0,5       | №155        |
| ИТОГО                          |      |                                 |                | 75,49               | 67,21 | 241   | 1792,97                    | 20,29     |             |

| Прием пищи<br>День 9           |      | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|------|-------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------|-----------|-------------|
|                                |      |                                                 |                | Б                   | Ж     | У     |                            |           |             |
| <u>Завтрак</u>                 | 430г | Каша рисовая молочная                           | 200            | 6,98                | 10,4  | 25    | 222,38                     | 0,9       | №44         |
|                                |      | Бутерброд<br>с маслом сливочным                 | 45<br>5        | 2,34                | 7,76  | 14,53 | 139,1                      | 0         | №2          |
|                                |      | Чай сладкий                                     | 180            | 12                  | 3,1   | 14    | 53,06                      | 6         | № 6         |
| <u>2 Завтрак</u>               | 130г | Напиток из шиповника                            | 130            | 0,84                | 0     | 24,6  | 63,18                      | 7,02      | № 149       |
|                                |      |                                                 |                |                     |       |       |                            |           |             |
| <u>Обед</u>                    | 595г | Огурец свежий                                   | 35             | 1,2                 | 0     | 2,76  | 15,96                      | 15,17     | №162        |
|                                |      | Суп с мучными клецками<br>на к/б с мясом курицы | 200            | 127,46              | 4,77  | 45,43 | 251,7                      | 0         | №112        |
|                                |      | Овощное рагу с курицей                          | 130            | 3,76                | 5,1   | 14,65 | 122,2                      | 8,4       | №36         |
|                                |      | Компот из сухофруктов                           | 180            | 0,31                | 0,01  | 24,37 | 96,76                      | 0,28      | № 10        |
|                                |      | Хлеб ржаной                                     | 50             | 4,62                | 1,8   | 29,8  | 157,2                      | 0         | № 80        |
| <u>Уплотненный<br/>полдник</u> | 365г | Лапшевник творожный<br>со сметаной              | 100<br>15      | 11                  | 10,96 | 57,2  | 371,26                     | 0,32      | №178        |
|                                |      | Чай сладкий                                     | 180            | 12                  | 3,1   | 14    | 53,06                      | 6         | № 6         |
|                                |      | Фрукты свежие                                   | 70             | 0,5                 | 0,5   | 12,83 | 57,82                      | 0,5       | №155        |
| ИТОГО                          |      |                                                 |                | 183                 | 47,5  | 279,2 | 1603,68                    | 44,59     |             |

| Прием пищи<br>День 10          |      | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------|------|-------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|----------------------------|-----------|-------------|
|                                |      |                                     |                | Б                   | Ж     | У      |                            |           |             |
| <u>Завтрак</u>                 | 430г | Каша молочная "Ассорти"             | 200            | 7,18                | 10,15 | 48,06  | 268,24                     | 0         | №96         |
|                                |      | Бутерброд<br>с маслом сливочным     | 45<br>5        | 2,34                | 7,76  | 14,53  | 139,1                      | 0         | №2          |
|                                |      | Какао с молоком                     | 180            | 6,2                 | 6,2   | 25,34  | 181,18                     | 2,34      | № 4         |
| <u>2 Завтрак</u>               | 130г | Сок                                 | 130            | 0,5                 | 0     | 9,1    | 38                         | 0         | №86         |
|                                |      |                                     |                |                     |       |        |                            |           |             |
| <u>Обед</u>                    | 560г | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60             | 1,87                | 0,23  | 4,49   | 30,59                      | 17,29     | №183        |
|                                |      | Щи на к/б с мясом курицы            | 200            | 1,74                | 4,88  | 9,21   | 85                         | 18,45     | №59         |
|                                |      | Котлета куриная                     | 70             | 11,02               | 12,45 | 7,52   | 186,09                     |           | №136        |
|                                |      | Пюре картофельное                   | 80             | 3,39                | 4,69  | 7,66   | 128,92                     | 0         | №24         |
|                                |      | Компот из сухофруктов               | 180            | 0,31                | 0,01  | 24,37  | 96,76                      | 3,34      | № 10        |
|                                |      | Хлеб ржаной                         | 50             | 4,62                | 1,8   | 29,8   | 157,2                      | 0         | № 80        |
| <u>Уплотненный<br/>полдник</u> | 340г | Плюшка                              | 90             | 6,79                | 9,16  | 41,7   | 295,75                     | 0,03      | №56         |
|                                |      | Чай сладкий                         | 180            | 12                  | 3,1   | 14     | 53,06                      | 6         | № 6         |
|                                |      | Фрукты свежие                       | 70             | 0,5                 | 0,5   | 12,83  | 57,82                      | 0,5       | №155        |
| ИТОГО                          |      |                                     |                | 58,46               | 60,93 | 248,61 | 1717,71                    | 47,95     |             |