Утверждаю

заведующий

МКДОУ «Ясеновской детский сад»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В.Анохина

Приказ №\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей в МКДОУ «Ясеновской детский сад» *(осеннее-зимний период)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр |
| **1 день. Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | - | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,9 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | 1 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| *итого* |  |  | *8,54* | *13,52* | *59,04* | *388* | *2,83* |  |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| *итого* |  |  | *0,9* | *-* | *18,18* | *76* | *3,6* |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат морковный | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 2,88 | 41 |
|  | Щи на к/б со сметаной | 200 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 | 18,45 | 67 |
|  | Котлеты рыбные | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 | 255 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 321 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 |  |  |
| *итого* |  |  | *23,17* | *14,11* | *111,35* | *666,74* | *40,12* |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с маслом и сахаром | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 | - | 317 |
|  | Печенье | 20 | 3,96 | 0,98 | 6,76 | 40,8 |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 401 |
| *итого* |  |  | *14,68* | *10,05* | *40,76* | *300,8* | *0,54* |  |
| **Итого за весь день** |  |  | **47,29** | **37,68** | **229,33** | **1431,54** | **47,09** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день. Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Снежки» творожные в сметанном соусе | 150/50 | 21,89/0,7 | 16,03/2,04 | 22,6/2,93 | 321/37 | 0,28/0,019 | 230/354 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/12 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 | 0,1 | 3 |
|  | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| *итого* |  |  | *32,71* | *28,53* | *59,12* | *627,25* | *1,83* |  |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | апельсин | 100 | 0,6 | 0,14 | 15 | 66 | 40 | 368 |
| *итого* |  |  | *0,6* | *0,14* | *15* | *66* | *40* |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат свекольный | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | 33 |
|  | Суп-лапша на к/б | 200 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,7 | 8,25 | 233 |
|  | Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе | 70 | 12,44 | 11,85 | 13,46 | 212 | 0,73 | 146 |
|  | Каша гречневая с маслом | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | - | 313 |
|  | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 384 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 |  |  |
| *итого* |  |  | *33,02* | *25,52* | *143,65* | *1262,36* | *15,08* |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная по-деревенски со сметаной | 130 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120 | 24,99 | 132 |
|  | Вафли | 20 | 3,96 | 0,98 | 6,76 | 40,8 |  |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| *итого* |  |  | *7,21* | *6,56* | *31,34* | *201,8* | *27,82* |  |
| **Итого за весь день** |  |  | **73,54** | **60,75** | **249,11** | **2157,41** | **84,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день. Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет с сосиской | 100/50 | 9,28/7,6 | 18,03/13,3 | 1,86/0,9 | 193/154 | 0,18/- | 215/9 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | 1 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| *Итого* |  |  | *22,79* | *43,17* | *35,39* | *608* | *1,35* |  |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | 368 |
| *итого* |  |  | *0,4* | *0,3* | *10,3* | *46* | *5* |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат овощной (огурцы, помидоры) | 60 | 0,57 | 3,68 | 1,84 | 42,84 | 11,4 | 15 |
|  | Суп картофельный на к/б со сметаной | 200 | 2,34 | 2,82 | 16,71 | 101 | 12 | 77 |
|  | Гуляш | 80 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 203,0 | 1,28 | 277 |
|  | Рис отварной с маслом | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | - | 315 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 |  |  |
| *итого* |  |  | *33,53* | *31,02* | *124,06* | *646,8* | *26,4* |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая с маслом и сахаром | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | - | 313 |
|  | молоко | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | 400 |
| *итого* |  |  | *14,07* | *10,97* | *47,71* | *345* | *2,46* |  |
| **Итого за весь день** |  |  | **70,79** | **85,46** | **217,46** | **1645,8** | **35,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день. Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная | 200 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200 | - | 168 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/12 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 | 0,1 | 3 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
|  | мармелад | 20 | - | 0,02 | 13,64 | 59,2 |  |  |
| *итого* |  |  | *12,24* | *12,59* | *74,16* | *462,45* | *2,93* |  |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсины | 100 | 0,6 | 0,14 | 15 | 66 | 40 | 368 |
| *итого* |  |  | *0,6* | *0,14* | *15* | *66* | *40* |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет | 60 | 0,81 | 3,7 | 5,06 | 54,96 | 6,15 | 45 |
|  | Суп гороховый на к/б | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 5,81 | 81 |
|  | Котлета мясная | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | - | 282 |
|  | Капуста тушеная | 180 | 3,98 | 7,42 | 18,98 | 158 | 32,74 | 132 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 |  |  |
| *итого* |  |  | *29,74* | *26,31* | *119,96* | *836,32* | *45,1* |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи со сгущенным молоком | 150 | 10,57 | 8,9 | 61,2 | 364 | 0,61 | 449 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| *итого* |  |  | *10,69* | *8,92* | *71,4* | *405* | *3,44* |  |
| **Итого за весь день** |  |  | **53,27** | **47,96** | **280,52** | **1769,77** | **91,47** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день. Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лапша молочная | 200 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 | 1,13 | 93 |
|  | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 2,7 | 1,1 | 17,0 | 84 |  |  |
|  | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| *итого* |  |  | *13,55* | *10,79* | *56,36* | *372* | *2,56* |  |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | 368 |
| *итого* |  |  | *0,4* | *0,3* | *10,3* | *45* | *5* |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат Витаминный (капустный) | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 20 |
|  | Суп гречневый на к/б | 200 | 2,63 | 6,82 | 12,3 | 129 | 18,4 | 143 |
|  | Рыба припущенная | 80 | 10,87 | 4,01 | 2,53 | 90 | 0,66 | 167 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 321 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 |  |  |
| *итого* |  |  | *25,4* | *20,37* | *99,05* | *687,8* | *60,28* |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники творожные | 150 | 22,4 | 15,2 | 13,7 | 280,8 | 0,3 | 112 |
|  | Напиток кисломолочный | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 401 |
| *итого* |  |  | *27,62* | *19,7* | *21,26* | *372,8* | *0,84* |  |
| **Итого за весь день** |  |  | **66,97** | **51,16** | **165,71** | **1477,6** | **68,68** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день. Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | - | 168 |
|  | Бутерброд с повидлом | 40/15 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184 | 0,11 | 2 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| *итого* |  |  | *6,15* | *8,73* | *58,67* | *402* | *2,94* |  |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| *итого* |  |  | *0,9* | *-* | *18,18* | *76* | *3,6* |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат морковно-яблочный | 60 | 0,64 | 0,1 | 5,17 | 24,24 | 3,75 | 38 |
|  | Щи на к/б со сметаной | 200 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 | 18,45 | 67 |
|  | Биточки рыбные | 70 | 10,9 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 | 255 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 321 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 |  |  |
| *итого* |  |  | *23,88* | *14,16* | *109,56* | *659,6* | *40,99* |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель отварная с маслом и сахаром | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 | - | 317 |
|  | Пряники | 20 | 1,3 | 1,64 | 13,7 | 74,6 |  |  |
|  | Напиток кисломолочный | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 401 |
| *итого* |  |  | *12,02* | *10,71* | *47,7* | *334,6* | *0,54* |  |
| **Итого за весь день** |  |  | **42,95** | **33,6** | **234,11** | **1472,2** | **48,07** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день. Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вареники ленивые в сметанном соусе | 150/50 | 21,89/0,7 | 16,03/2,04 | 22,6/2,93 | 321/37 | 0,28/0,019 | 230/354 |
|  | Бутерброд с повидлом | 40/15 | 3,3/0,05 | 1,3/- | 23,0/9,14 | 112/37,7 |  |  |
|  | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| *Итого* |  |  | *29,61* | *22,56* | *73,49* | *614,7* | *1,73* |  |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 368 |
| *итого* |  |  | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *44* | *10* |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат овощной (огурцы, помидоры) | 60 | 0,57 | 3,68 | 1,84 | 42,84 | 11,4 | 87 |
|  | Свекольник на к/б со сметаной | 200 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 | 12,35 | 69 |
|  | Плов с курицей | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359,0 | 10,96 | 304 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 |  |  |
| *итого* |  |  | *29,82* | *27,3* | *104,26* | *784,32* | *38,31* |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сосиской | 40/50 | 3,9/7,6 | 0,5/13,3 | 24,0/0,9 | 117/154 | - | 9 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | 213 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| *Итого* |  |  | *16,7* | *18,42* | *35,38* | *375* | *2,83* |  |
| **Итого за весь день** |  |  | **76,53** | **68,68** | **222,93** | **1818,02** | **52,87** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день. Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая с маслом и сахаром | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | - | 168 |
|  | молоко | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | 400 |
| *Итого* |  |  | *11,69* | *10,16* | *36,97* | *286* | *2,46* |  |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мандарины | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64 | 26,6 | 368 |
| *Итого* |  |  | *0,56* | *0,14* | *15,2* | *64* | *26,6* |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат свекольный с соленым огурцом | 60 | 0,9 | 3,7 | 4,01 | 52,44 | 5,1 | 54 |
|  | Суп рыбный | 200 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167 | 9,11 | 87 |
|  | Жаркое по-домашнему с курицей | 200 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 | 8,15 | 276 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 |  |  |
| *Итого* |  |  | *38,78* | *20,15* | *102,37* | *778,4* | *24,08* |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки манные | 150 | 7,68 | 5,78 | 40,84 | 246 | 0,52 | 198 |
|  | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 384 |
| *Итого* |  |  | *9,04* | *5,78* | *69,86* | *362,19* | *0,92* |  |
| **Итого за весь день** |  |  | **60,07** | **36,23** | **224,4** | **1490,59** | **54,06** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день. Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша «Дружба» молочная | 200 | 5,5 | 8,77 | 29,27 | 213 | - | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | 1 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
|  | мармелад | 20 | - | 0,02 | 13,64 | 59,2 |  |  |
| *итого* |  |  | *8,68* | *18,24* | *71,38* | *483,2* | *2,83* |  |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 368 |
| *Итого* |  |  | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *44* | *10* |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сельдь соленая | 25 | 4,25 | 2,13 | - | 36 | - | 16 |
|  | Борщ на к/б со сметаной | 200 | 1,73 | 4,9 | 12,2 | 100,0 | 8,04 | 57 |
|  | Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе | 70 | 12,92 | 11,85 | 13,46 | 212 | 0,73 | 258 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 | - | 317 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 |  |  |
| *итого* |  |  | *31,9* | *24,57* | *120,06* | *831,36* | *9,17* |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Блинчики со сгущенным молоком | 150 | 11,3 | 17,65 | 62,8 | 428 | 0,56 | 267 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| *итого* |  |  | *11,42* | *17,67* | *73* | *469* | *3,39* |  |
| **Итого за весь день** |  |  | **52,4** | **60,88** | **274,24** | **1827,56** | **25,39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день. Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет с сосиской | 100/50 | 9,28/7,6 | 18,03/13,3 | 1,86/0,9 | 193/154 | 0,18/- | 215/9 |
|  | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | 1 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| *итого* |  |  | *22,79* | *43,17* | *35,39* | *608* | *1,35* |  |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мандарины | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64 | 26,6 | 368 |
| *Итого* |  |  | *0,56* | *0,14* | *15,2* | *64* | *26,6* |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из соленого огурца с луком | 60 | 0,5 | 3,07 | 1,6 | 35,88 | 3,33 | 118 |
|  | Суп «Полевой» на к/б со сметаной | 200 | 2,31 | 7,73 | 15,42 | 140,58 | 18,4 | 68 |
|  | Рыба тушеная с овощами и сметаной | 70 | 7,04 | 3,56 | 1,92 | 70,0 | 2,26 | 247 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,06 | 4,28 | 20,43 | 138 | 18,15 | 321 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3 | 0,5 | 22,17 | 94,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112 |  |  |
| *итого* |  |  | *19,37* | *20,6* | *108,42* | *688,56* | *43,86* |  |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творожная запеканка со сметанным соусом | 150 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372 | 0,36 | 237 |
|  | Напиток кисломолочный | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 401 |
| *Итого* |  |  | *31,53* | *22,59* | *33,3* | *464* | *0,9* |  |
| **Итого за весь день** |  |  | **74,25** | **86,5** | **192,31** | **1824,56** | **72,71** |  |
| **Среднее за 10 дней** |  |  | **61,81** | **56,89** | **229,01** | **1691,51** | **58,03** |  |