|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  1 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Каша пшенная на молоке | 160 | 5.72 | 6.57 | 24.73 | 179.95 | 0.41 | 68 |
| Напиток кофейный на молоке | 150 | 2.85 | 2.55 | 14.61 | 92.74 | 0.44 | 125 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтрак | | | | **350** |  |  |  | **401.79** |  |  |
| Завтрак 2 | К – т из ягод | | | 100 | 0.1 | 0.04 | 8.71 | 34.72 | 20.0 | 123 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **34.72** |  |  |
| Обед | | | Салат из зеленого горошка | 30 | 0.21 | 0.67 | 3.62 | 20.66 | 0.48 | 24а |
| Суп вермишелевый на к/б | 150 | 11.83 | 22.33 | 11.02 | 89.09 | 2.21 | 143 |
| Ленивые голубцы с отварной курой | 170 | 3.92 | 12.47 | 15.87 | 226.27 | 2.65 | 92 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.09 | 0.04 | 20.90 | 80.58 | 0.66 | 122 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | | **532** |  |  |  | **470.68** |  |  |
|  | | | Каша ячневая на молоке | 150 | 5.40 | 6.21 | 26.01 | 162.95 | 0.33 | 68а |
| Кисель | 150 | 0.15 | 0.05 | 13.06 | 60.0 | 13.33 | 118б |
| Печенье | 12 | 2.76 | 1.45 | 13.80 | 34.04 | 0 | 1-1 |
| Итого за полдник | | | | **312** |  |  |  | **335.35** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 37.35 | 57.79 | 185.0 | **1242.54** | 40.84 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  2 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Манная каша на молоке | 160 | 5.82 | 8.14 | 27.33 | 167.16 | 0.55 | 70а |
| Какао с молоком | 150 | 2.7 | 2.18 | 10.97 | 78.39 | 0.45 | 117а |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 8 | 2.08 | 2.14 | 0 | 28.16 | 0.24 | 27 |
| Итого за завтрак | | | | **358** |  |  |  | **402.81** |  |  |
| Завтрак 2 | Сок | | | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.01 | 46.0 | 2.0 | 130 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **46.0** |  |  |
| Обед | | | Салат из кукурузы | 30 | 0.21 | 0.67 | 3.62 | 11.56 | 0.48 | 24а |
| Суп гороховый на к/б | 150 | 4.36 | 3.34 | 17.06 | 67.71 | 4.05 | 35 |
| Суфле куриное | 60 | 7.89 | 5.31 | 6.12 | 141.96 | 0.69 | 110 |
| Макароны с маслом | 110 | 6.05 | 8.03 | 27.11 | 141.07 | 0 | 43б |
| Морс | 150 | 0 | 0 | 8.90 | 62.10 | 0.12 | 122а |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0 |  |
| Итого обед | | | | **532** |  |  |  | **478.48** |  |  |
| Полдник | | | Яйцо вареное | 40 | 2.54 | 2.3 | 0.16 | 31.4 | 0 | 77а |
| Овощи тушеные на сметане | 100 | 2.5 | 3.38 | 9.62 | 84.2 | 5.06 | 52а |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 29.96 | 0 | 132 |
| Булочка | 20 | 1.21 | 0.43 | 7.32 | 48.4 | 0 |  |
| Итого за полдник | | | | **310** |  |  |  | **193.96** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 40.15 | 41.43 | 168.39 | **1121.25** | 13.95 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  3 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологи  ческой карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Рисовая каша на молоке | 150 | 4.75 | 3.54 | 21.65 | 1160.31 | - | 70б |
| Чай с сахаром | 150 | 0.03 | 0.03 | 8.43 | 29.96 | 1.33 | 132 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтрак | | | | **340** |  |  |  | **319.37** |  |  |
| Завтрак 2 | Яблоко | | | 100 | 0.41 | 0.41 | 10.11 | 45.33 | 2.76 | 140 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **45.33** |  |  |
| Обед | | | Салат из отварной моркови | 30 | 0.28 | 1.62 | 2.68 | 26.49 | 1.08 | 7с |
| Суп молочный | 150 | 4.95 | 15.08 | 9.64 | 140.28 | 0.34 | 33а |
| Биточки мясные | 60 | 5.25 | 6.38 | 3.65 | 126.66 | 0.72 | 105а |
| Соус | 10 | 1.25 | 2.31 | 2.62 | 7.1 | 0.1 | 53 |
| Картофельное пюре | 110 | 2.44 | 2.81 | 15.83 | 98.39 | 2.26 | 56 |
| Кисель | 150 | 0.15 | 0.05 | 13.06 | 60.0 | 13.34 | 118б |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | | **542** |  |  |  | **513.0** |  |  |
| Полдник | | | Запеканка творожная | 100 | 8.59 | 9.7 | 20.49 | 175.08 | 2.23 | 80 |
| Молочный соус | 10 | 0.41 | 0.34 | 0.81 | 11.77 | 0.03 | 113 |
| Какао на молоке | 150 | 2.7 | 2.18 | 10.97 | 78.39 | 0.45 | 117а |
| Кондитерское изделие | 20 | 1.26 | 2.46 | 13.12 | 59.6 | 0.02 | 139а |
| Итого за полдник | | | | **280** |  |  |  | **324.84** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 36.79 | 52.32 | 165.73 | **1202.54** | 24.97 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  4 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № техноло  гической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Яичница кашка | 160 | 10.33 | 11.66 | 11.02 | 153.60 | 0.53 | 68а |
| Напиток кофейный на молоке | 150 | 2.85 | 2.55 | 14.61 | 92.74 | 0.44 | 125 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтрак | | | | **350** |  |  |  | **375.44** |  |  |
| Завтрак 2 | Сок | | | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 2.0 | 130 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **46.0** |  |  |
| Обед | | | Салат из свеклы | 30 | 0.65 | 1.84 | 2.52 | 20.66 | 2.64 | 18а |
| Щи со сметаной на м/б | 150 | 1.25 | 1.00 | 5.53 | 78.65 | 6.47 | 30 |
| Печень по строгановски | 60 | 8.64 | 3.46 | 9.63 | 72.90 | 0.70 | 102 |
| Греча отварная с маслом | 110 | 3.85 | 6.76 | 15.53 | 141.02 | 0 | 65 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.09 | 0.04 | 12.57 | 80.58 | 0.66 | 122 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | | **532** |  |  |  | **447.89** |  |  |
| Полдник | | | Домашняя булочка | 60 | 2.4 | 4.15 | 22.45 | 143.68 | 0.07 | 82б |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0.98 | 3.46 | 21.72 | 52.03 | 10.66 | 124 |
| Банан | 130 | 1.95 | 0.13 | 27.30 | 115.70 | 3.58 | 140 |
| Итого за полдник | | | | **340** |  |  |  | **311.41** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 35.18 | 40.56 | 185.65 | **1180.74** | 18.08 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  5 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологи  ческой карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Пшеничная каша  на молоке | 160 | 5.72 | 8.16 | 23.28 | 160.36 | 0.8 | 69а |
| Чай с молоком | 150 | 0.9 | 0.96 | 13.9 | 47.83 | 0.1 | 134 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 8 | 2.08 | 2.14 | 0 | 28.16 | 0.24 | 27 |
| Итого за завтрак | | | | **358** |  |  |  | **365.45** |  |  |
| Завтрак 2 | Яблоко | | | 100 | 0.41 | 0.41 | 10.11 | 45.33 | 2.76 | 140 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **45.33** |  |  |
| Обед | | | Салат из огурцов | 30 | 0.33 | 2.13 | 1.03 | 13.09 | 5.59 | 17 |
| Борщ со сметаной на м/б | 150 | 2.30 | 1.30 | 4.06 | 48.73 | 7.48 | 28 |
| Рыбные тефтели | 60 | 5.01 | 1.8 | 4.88 | 55.50 | 7.26 | 90 |
| Соус | 10 | 0.12 | 0.3 | 0.1 | 7.10 | 0.11 | 53 |
| Картофельное пюре | 110 | 2.44 | 2.81 | 15.83 | 98.39 | 2.26 | 56 |
| Компот из ягод | 150 | 0.15 | 0.05 | 13.06 | 52.08 | 30.0 | 123 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | | **542** |  |  |  | **328.97** |  |  |
| Полдник | | | Сырники творожные | 90 | 8.25 | 12.12 | 11.75 | 224.91 | 0.20 | 83 |
| Молочный соус | 10 | 0.41 | 0.34 | 0.81 | 11.77 | 0.03 | 113 |
| К-т из сухофруктов | 150 | 0.09 | 0.04 | 20.90 | 80.58 | 0.66 | 122 |
| Печенье | 12 | 0.96 | 0.96 | 1.46 | 34.04 | 0 | 1-1 |
| Итого за полдник | | | | **262** |  |  |  | **3351.30** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 33.49 | 38.93 | 153.84 | **1091.05** | 57.82 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  6 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Каша дружба на молоке | 160 | 5.05 | 8.14 | 21.07 | 178.52 | 0.42 | 66 |
| Какао на молоке | 150 | 2.7 | 2.18 | 10.97 | 78.39 | 0.45 | 117а |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 8 | 2.08 | 2.14 | 0 | 28.16 | 0.24 | 27 |
| Итого за завтрак | | | | **358** |  |  |  | **414.17** |  |  |
| Завтрак 2 | Сок | | | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 2.0 | 130 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **46.0** |  |  |
| Обед | | | Салат из кукурузы | 30 | 0.21 | 0.67 | 3.62 | 11.56 | 0.48 | 24а |
| Суп овощной со сметаной на к/б | 150 | 3.31 | 3.93 | 5.0 | 48.02 | 10.15 | 39 |
| Греча отварная | 110 | 6.05 | 8.22 | 30.19 | 141.02 | 0 | 65 |
| Гуляш | 60 | 2.49 | 2.88 | 16.19 | 100.63 | 9.46 | 56 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.09 | 0.04 | 12.57 | 80.58 | 0.66 | 122 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | | **532** |  |  |  | **294.87** |  |  |
|  | | | Яичница – кашка | 160 | 10.33 | 12.01 | 11.02 | 153.60 | 0.53 | 68а |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8.43 | 29.96 | 1.33 | 132 |
| Булочка | 25 | 1.51 | 0.54 | 9.15 | 60.50 | 0 |  |
| Итого за полдник | | | | **335** |  |  |  | **326.66** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 40.81 | 49.38 | 156.15 | **1081.70** | 28.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  7 | Прием  пищи | | Наименование  блюда | | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценнос  ть ккал | Вит.  С | | № технологической карты | |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | Геркулесовая каша на молоке | | 160 | 2.41 | 3.78 | 15.09 | 171.0 | 0.36 | | 43б | |
| Напиток кофейный на молоке | | 150 | 2.85 | 2.55 | 14.61 | 92.74 | 0.44 | | 125 | |
| Булка | | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | | 1а | |
| Масло | | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | | 1а | |
| Итого за завтрак | | | | **350** |  |  |  | **392.84** |  | |  | |
| Завтрак 2 | К-т из ягод | | | 100 | 0.1 | 0.04 | 8.71 | 34.72 | 20.0 | | 123 | |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **34.72** |  | |  | |
| Обед | | Салат из свеклы с кукурузой | | 30 | 0.65 | 1.84 | 2.53 | 20.66 | 2.64 | | 18а | |
| Суп рассольник со сметаной | | 150 | 3.31 | 3.44 | 4.99 | 161.38 | 7.48 | | 39 | |
| Рыбные котлеты | | 60 | 5.01 | 6.3 | 4.88 | 55.50 | 7.26 | | 86 | |
| Соус | | 10 | 0.12 | 0.3 | 0.1 | 7.10 | 0.11 | | 53 | |
| Пюре картофельное | | 110 | 2.44 | 2.81 | 15.83 | 98.39 | 2.26 | | 56 | |
| Кисель | | 150 | 0.15 | 0.05 | 13.06 | 60.0 | 13.34 | | 118б | |
| Хлеб ржаной | | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 | |  | |
| Итого обед | | | | **542** |  |  |  | **457.11** |  | |  | |
| Полдник | | Вермишель на молоке | | 160 | 5.28 | 7.2 | 24.6 | 134.45 | 0.76 | | 70в | |
| Чай с молоком | | 150 | 0.9 | 0.95 | 13.85 | 47.83 | 0.15 | | 134 | |
| Печенье | | 12 | 0.96 | 0.96 | 14.6 | 34.04 | 0 | | 1-1 | |
| Итого за полдник | | | | **322** |  |  |  | **216.32** |  | |  | |
| Итого за день | |  | |  | | 28.5 | 35.63 | 165.52 | 1100.99 | 55.13 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  8 | Прием  пищи | Наименование  блюда | | Масса  порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая  ценнос  ть ккал | Вит. С | №  техноло  гической карты |
| белки | | жиры | | углеводы |
|  | Завтрак 1 | Гречневая каша на молоке | | 160 | 5.58 | | 8.32 | | 20.0 | 177.90 | 0.72 | 64 |
| Чай с сахаром | | 150 | 0.03 | | 0.03 | | 8.43 | 29.96 | 1.33 | 132 |
| Булка | | 35 | 2.63 | | 1.02 | | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | | 5 | 0.03 | | 4.13 | | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтрак | | | **350** |  | |  | |  | **336.96** |  |  |
| Завтрак 2 | | Сок | 100 | 0.5 | | 0.1 | | 10.01 | 46.0 | 2.0 | 130 |
| Итого за 2 завтрак | | | **100** |  | |  | |  | **46.0** |  |  |
| Обед | Салат из огурцов | | 30 | 0.16 | | 1.06 | | 0.51 | 10.65 | 2.73 | 17 |
| Бульон куриный с яйцом | | 150/20 | 3.82 | | 1.29 | | 12.67 | 85.68 | 3.18 | 34а |
| Овощи тушеные со сметаной | | 170 | 2.55 | | 5.76 | | 16.37 | 178.86 | 8.6 | 52а |
| Морс | | 150 | - | | - | | 8.90 | 62.10 | 0.12 | 122а |
| Хлеб ржаной | | 32 | 1.66 | | 0.26 | | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | **552** |  | |  | |  | **391.37** |  |  |
| Полдник | Пудинг творожный | | 100 | 8.59 | | 11.43 | | 20.49 | 175.08 | 0.57 | 81 |
| Сгущенное молоко | | 10 | 4.22 | | 0.86 | | 5.55 | 32.73 | 0.1 | 81а |
| Какао с молоком | | 150 | 2.7 | | 2.18 | | 10.97 | 78.39 | 0.45 | 117а |
| Вафелька | | 12 | 1.0 | | 1.45 | | 9.81 | 50.04 | 0 | 1-2 |
| Итого за полдник | | | **272** |  | |  | |  | **336.24** |  |  |
| Итого за день | |  | |  | | 33.47 | | 37.89 | 156.38 | **1110.57** | 17.13 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  9 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Яичница кашка | 160 | 10.33 | 11.66 | 11.02 | 153.60 | 0.53 | 68а |
| Напиток кофейный на молоке | 150 | 2.85 | 2.55 | 14.61 | 92.74 | 0.44 | 127 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтрак | | | | **350** |  |  |  | **375.44** |  |  |
| Завтрак 2 | Яблоко | | | 100 | 0.41 | 0.41 | 10.11 | 45.33 | 2.76 | 140 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **45.33** |  |  |
| Обед | | | Салат из варенной моркови | 30 | 0.28 | 1.62 | 2.68 | 26.49 | 1.08 | 7с |
| Свекольник со сметаной на м/б | 150 | 2.81 | 8.61 | 9.63 | 137.95 | 7.26 | 44 |
| Оладьи из печени | 60 | 7.14 | 5.72 | 2.13 | 72.91 | 0.09 | 103а |
| Соус | 10 | 0.12 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 0.11 | 53 |
| Рис отварной с маслом | 110 | 2.33 | 4.01 | 17.74 | 133.43 | 1.46 | 58б |
| К-т из сухофруктов | 150 | 0.09 | 0.04 | 20.90 | 80.58 | 0.66 | 122 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | | **552** |  |  |  | **512.54** |  |  |
|  | | | Рагу овощное | 150 | 2.6 | 7.73 | 32.54 | 170.21 | 11.6 | 57 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 29.96 | 0 | 132 |
| Булочка | 25 | 1.51 | 0.54 | 9.15 | 60.5 | 0 |  |
| Итого за полдник | | | | **325** |  |  |  | **227.65** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 34.79 | 48.6 | 170.79 | **1193.95** | 26.32 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  10 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Вермишель на молоке | 160 | 5.28 | 7.2 | 24.6 | 134.45 | 0.76 | 70в |
| Какао на молоке | 150 | 2.7 | 2.18 | 10.97 | 78.39 | 0.45 | 117а |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 8 | 2.08 | 2.14 | - | 28.16 | 0.24 | 27 |
| Итого за завтрак | | | | **358** |  |  |  | **370.10** |  |  |
| Завтрак 2 | Сок | | | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 2.0 | 130 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **46.0** |  |  |
| Обед | | | Салат из свеклы с луком | 30 | 0.65 | 1.84 | 2.52 | 20.66 | 2.64 | 6б |
| Суп рыбный | 150 | 6.09 | 1.56 | 9.99 | 90.51 | 14.91 | 42 |
| Жаркое картофельное с мясом | 170 | 9.03 | 4.23 | 16.49 | 207.18 | 3.48 | 94 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.92 | 0.04 | 12.57 | 80.58 | 0.66 | 122 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | | **532** |  |  |  | **453.01** |  |  |
| Полдник | | | Пирожок | 30 | 2.0 | 3.2 | 11.23 | 53.69 | 0.08 | 139 |
| Молоко | 150 | 8.1 | 4.8 | 6.15 | 84.0 | 1.0 | 127 |
| Банан | 130 | 1.95 | 0.13 | 27.3 | 115.70 | 3.58 | 140 |
| Итого за полдник | | | | **310** |  |  |  | **211.69** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 43.62 | 32.83 | 164.59 | **1122.50** | 30.13 |  |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 п. Калевала»

Утверждено

Заведующей МБДОУ

«Детский сад №2 п.Калевала»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Терво А.Н.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г.

**Перспективное десятидневное меню**

**МБДОУ «Детский сад № 2 п. Калевала»**

**1 – 3 лет**