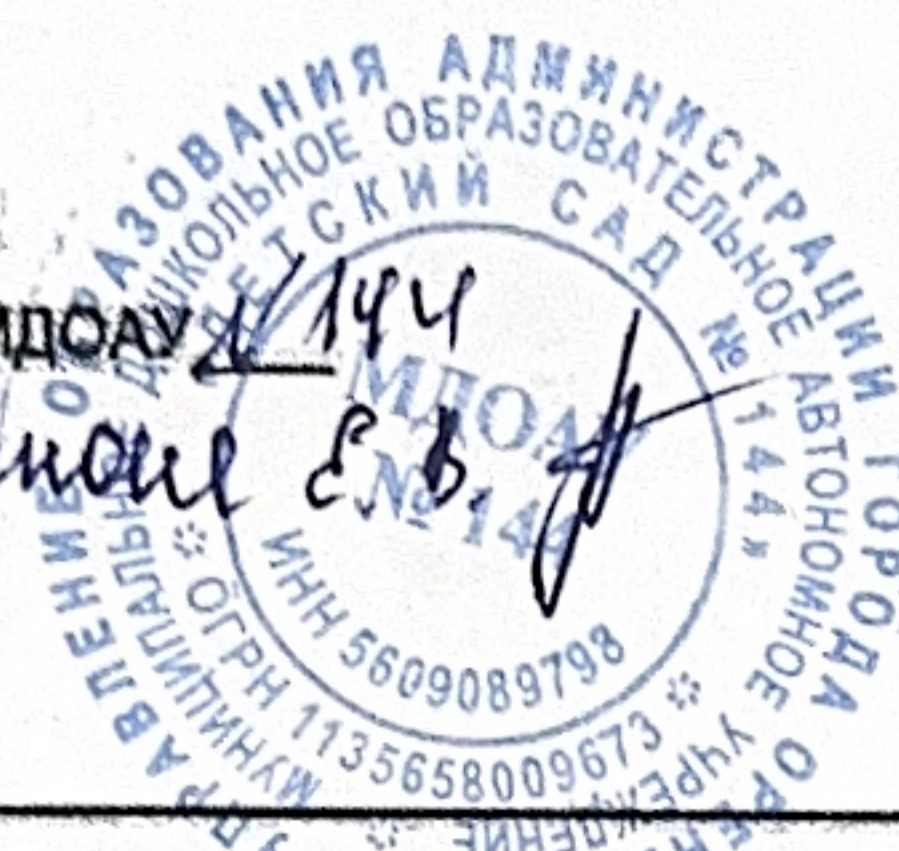


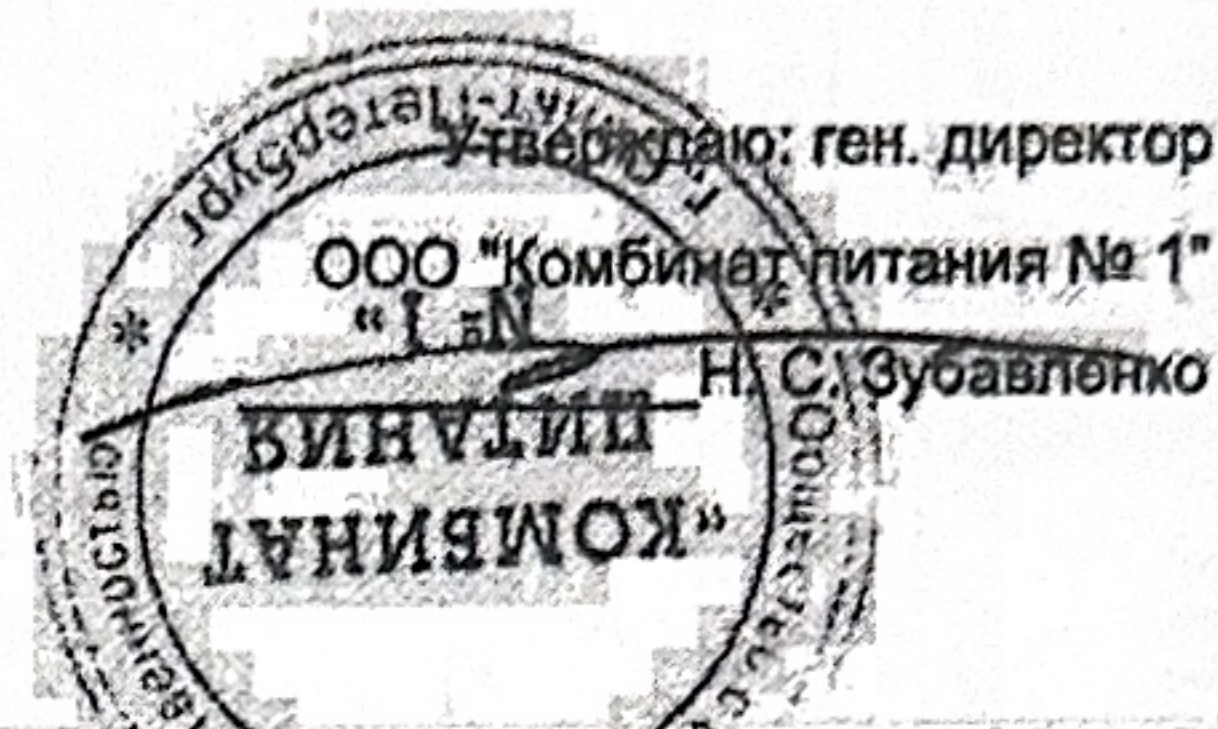
Согласованно:

Заведующий МДОУ

*Григорьев Е.В.*



Меню на 26.05.2025г



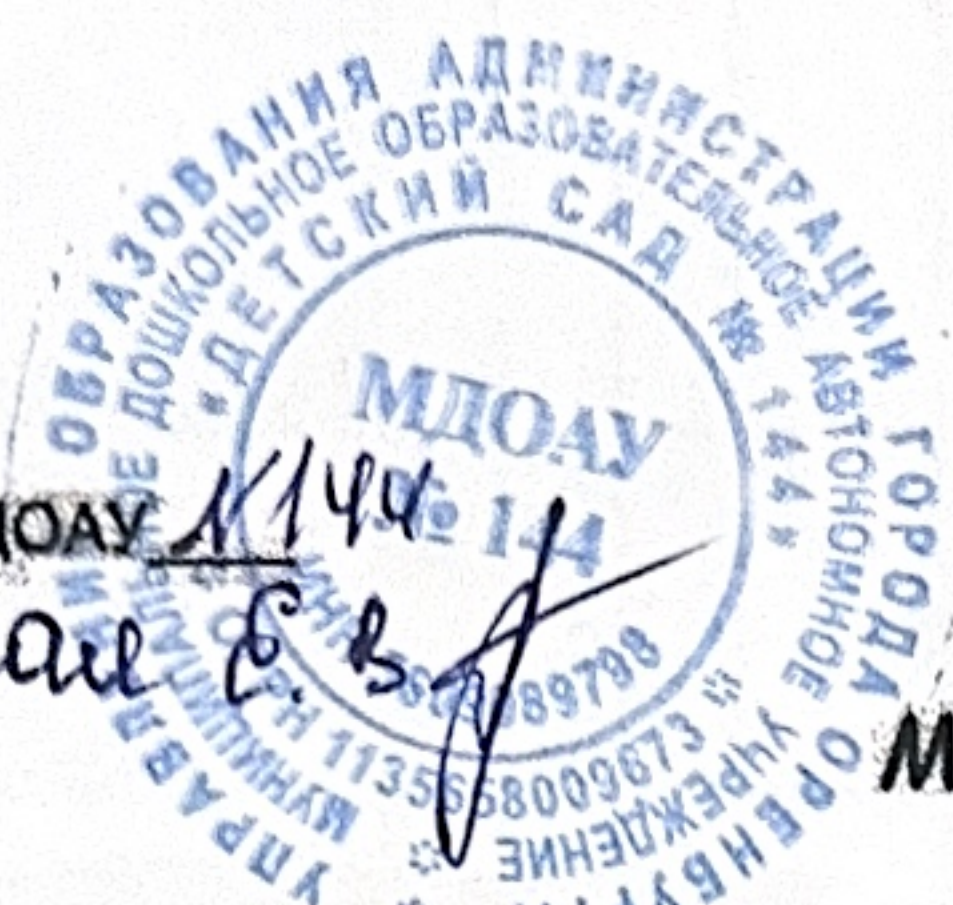
| Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                        |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                              |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                         | 30             | 2,25                 | 0,87  | 15,42    | 78,60                             |
| Повидло                                | 10             | 0                    | 0     | 6,3      | 10,2                              |
| Каша пшеничная молочная жидкая         | 160            | 5,92                 | 5,98  | 29,20    | 194,40                            |
| Чай с сахаром                          | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Итого за Завтрак 1                     | 400            | 8,27                 | 6,85  | 65,92    | 343,20                            |
| Завтрак 2                              |                |                      |       |          |                                   |
| Соки овощные, фруктовые                | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Итого за Завтрак 2                     | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Обед                                   |                |                      |       |          |                                   |
| Салат картофельный с огурцами солеными | 50             | 0,85                 | 2,65  | 5,25     | 48,00                             |
| Суп картофельный с бобовыми            | 180            | 1,66                 | 3,06  | 10,89    | 77,76                             |
| Котлеты рубленные из птицы             | 70             | 13,09                | 0,21  | 10,89    | 120,17                            |
| Макаронные изделия отварные            | 130            | 4,90                 | 0,59  | 25,17    | 125,58                            |
| Компот из смеси сухофруктов            | 200            | 0,50                 | 0,00  | 27,00    | 110,00                            |
| Хлеб ржано-пшеничный                   | 50             | 3,30                 | 0,60  | 17,00    | 90,50                             |
| Итого за Обед                          | 680            | 24,30                | 7,11  | 96,20    | 572,01                            |
| Полдник                                |                |                      |       |          |                                   |
| Чай с молоком                          | 200            | 1,5                  | 1,30  | 15,90    | 81,00                             |
| Сдоба обыкновенная                     | 50             | 4,25                 | 2,33  | 29,42    | 155,83                            |
| Итого за Полдник                       | 250            | 5,75                 | 3,63  | 45,32    | 236,83                            |
| Ужин                                   |                |                      |       |          |                                   |
| Рагу из овощей                         | 200            | 4,84                 | 13,70 | 20,52    | 224,46                            |
| Кисель плодово-ягодный                 | 200            | 1,40                 | 0,00  | 29,00    | 122,00                            |
| Хлеб пшеничный                         | 50             | 3,80                 | 0,40  | 24,60    | 117,50                            |
| Итого за Ужин                          | 450            | 10,04                | 14,10 | 74,12    | 463,96                            |
| Итого за день                          | 1 960          | 49,26                | 31,69 | 281,56   | 1 715,00                          |



Согласованно:

Заведующий МДОАУ

Гришвечная Е. В.



Меню на 27.05.2025г



Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания №1"  
Н. С. Зубавленко

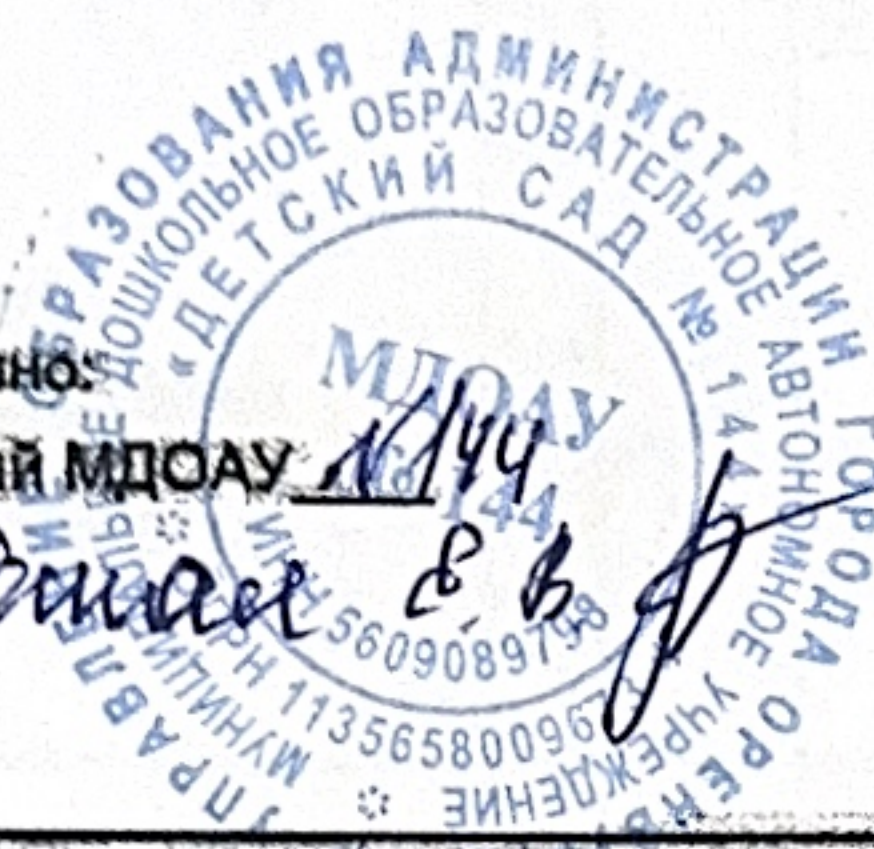
| Наименование блюда           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                              |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                    |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной               | 30             | 2,25                 | 0,87  | 15,42    | 78,60                             |
| Сыр (порциями)               | 10             | 2,56                 | 2,61  | 0        | 34,3                              |
| Каша манная молочная жидкая  | 160            | 4,96                 | 5,97  | 24,69    | 172,32                            |
| Чай с молоком                | 200            | 1,50                 | 1,30  | 15,90    | 81,00                             |
| Итого за Завтрак 1           | 400            | 11,27                | 10,75 | 56,01    | 366,22                            |
| Завтрак 2                    |                |                      |       |          |                                   |
| Компот из смеси сухофруктов  | 180            | 0,45                 | 0,00  | 24,30    | 99,00                             |
| Итого за Завтрак 2           | 180            | 0,45                 | 0,00  | 24,30    | 99,00                             |
| Обед                         |                |                      |       |          |                                   |
| Салат "Степной"              | 50             | 0,91                 | 3,89  | 6,75     | 65,40                             |
| Борщ с капустой и картофелем | 200            | 1,46                 | 4,00  | 8,52     | 76,00                             |
| Плов из птицы                | 170            | 17,63                | 6,17  | 28,48    | 250,13                            |
| Компот из свежих плодов      | 200            | 0,50                 | 0,20  | 23,10    | 96,00                             |
| Хлеб пшеничный               | 50             | 3,80                 | 0,40  | 24,60    | 117,50                            |
| Итого за Обед                | 670            | 24,30                | 14,66 | 91,45    | 605,03                            |
| Полдник                      |                |                      |       |          |                                   |
| Напиток из плодов шиповника  | 200            | 0,70                 | 0,30  | 22,80    | 97,00                             |
| Оладьи                       | 60             | 4,50                 | 7,61  | 23,21    | 178,87                            |
| Итого за Полдник             | 260            | 5,20                 | 7,91  | 46,01    | 275,87                            |
| Ужин                         |                |                      |       |          |                                   |
| Каша рассыпчатая с овощами   | 205            | 10,20                | 6,65  | 45,70    | 283,90                            |
| Чай с сахаром                | 200            | 0,1                  | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Хлеб ржано-пшеничный         | 50             | 3,30                 | 0,60  | 17,00    | 90,50                             |
| Итого за Ужин                | 455            | 8,82                 | 10,68 | 37,44    | 434,40                            |
| Итого за день                | 1 965          | 50,04                | 44,00 | 255,21   | 1 780,52                          |



Согласовано:

Заведующий МДОАУ

*Григорьев Е. В.*



Меню на 28.05.2025г



| Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                           |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                                 |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                            | 35             | 2,63                 | 1,02  | 17,99    | 91,70                             |
| Масло (порциями)                          | 5              | 0,025                | 4,13  | 0,04     | 37,4                              |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 160            | 5,73                 | 7,52  | 23,04    | 182,72                            |
| Кофейный напиток с молоком                | 200            | 3,20                 | 2,70  | 15,90    | 79,00                             |
| Итого за Завтрак 1                        | 400            | 11,59                | 15,37 | 56,97    | 390,82                            |
| Завтрак 2                                 |                |                      |       |          |                                   |
| Напиток из плодов шиповника               | 200            | 0,70                 | 0,30  | 22,80    | 97,00                             |
| Итого за Завтрак 2                        | 200            | 0,70                 | 0,30  | 22,80    | 97,00                             |
| Обед                                      |                |                      |       |          |                                   |
| Винегрет овощной                          | 50             | 0,68                 | 3,09  | 4,22     | 47,40                             |
| Суп картофельный с крупой                 | 200            | 1,58                 | 2,19  | 11,66    | 72,60                             |
| Жаркое по-домашнему                       | 150            | 18,64                | 19,58 | 25,58    | 294,75                            |
| Кисель плодово-ягодный                    | 200            | 1,40                 | 0,00  | 29,00    | 122,00                            |
| Хлеб ржано-пшеничный                      | 50             | 3,30                 | 0,60  | 17,00    | 90,50                             |
| Итого за Обед                             | 650            | 25,60                | 25,46 | 87,46    | 627,25                            |
| Полдник                                   |                |                      |       |          |                                   |
| Компот из смеси сухофруктов               | 200            | 0,50                 | 0,00  | 27,00    | 110,00                            |
| Булочка молочная                          | 50             | 4,80                 | 1,10  | 28,10    | 142,00                            |
| Итого за Полдник                          | 250            | 5,30                 | 1,10  | 55,10    | 252,00                            |
| Ужин                                      |                |                      |       |          |                                   |
| Макаронные изделия отварные с сыром       | 200            | 12,10                | 10,10 | 34,00    | 275,00                            |
| Чай с лимоном                             | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,20    | 61,00                             |
| Хлеб пшеничный                            | 50             | 3,80                 | 0,40  | 24,60    | 117,50                            |
| Итого за Ужин                             | 450            | 16,00                | 10,50 | 73,80    | 453,50                            |
| Итого за день                             | 1 950          | 59,19                | 52,73 | 296,13   | 1 820,57                          |





Меню на 29.05.2025г



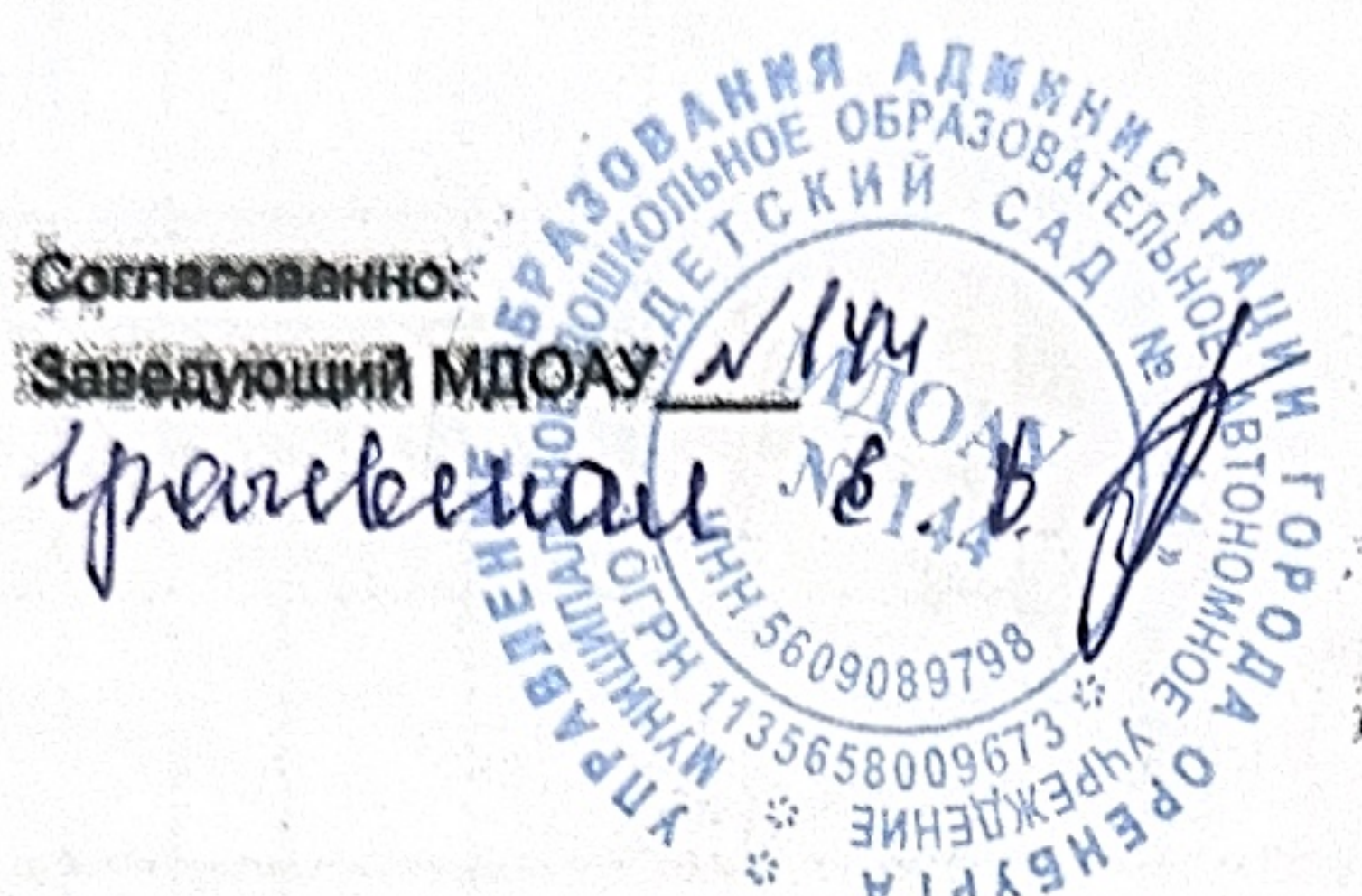
| Наименование блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                  |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                        |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                   | 20             | 1,50                 | 0,58  | 10,28    | 52,40                             |
| Повидло                          | 10             | 0                    | 0     | 6,3      | 10,2                              |
| Каша пшенная молочная жидкая     | 170            | 6,63                 | 8,04  | 30,43    | 241,06                            |
| Чай с сахаром                    | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Итого за Завтрак 1               | 400            | 8,23                 | 8,62  | 62,01    | 363,66                            |
| Завтрак 2                        |                |                      |       |          |                                   |
| Соки овощные, фруктовые          | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Итого за Завтрак 2               | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Обед                             |                |                      |       |          |                                   |
| Салат из свеклы отварной         | 50             | 0,75                 | 2,75  | 4,20     | 44,50                             |
| Рассольник ленинградский         | 200            | 1,64                 | 4,20  | 13,00    | 97,00                             |
| Котлеты рубленные из птицы       | 70             | 13,09                | 0,21  | 10,89    | 120,17                            |
| Каша гречневая вязкая            | 130            | 5,95                 | 8,37  | 21,19    | 183,95                            |
| Компот из свежих плодов          | 200            | 0,5                  | 0,20  | 23,10    | 96,00                             |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 50             | 3,30                 | 0,60  | 17,00    | 90,50                             |
| Итого за Обед                    | 700            | 25,23                | 16,33 | 89,38    | 632,12                            |
| Полдник                          |                |                      |       |          |                                   |
| Чай с лимоном                    | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,20    | 61,00                             |
| Печенье                          | 50             | 3,75                 | 4,90  | 37,20    | 208,50                            |
| Итого за Полдник                 | 250            | 3,85                 | 4,90  | 52,40    | 269,50                            |
| Ужин                             |                |                      |       |          |                                   |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 100            | 9,50                 | 5,14  | 4,50     | 102,14                            |
| Рис припущенный                  | 130            | 3,15                 | 3,72  | 31,78    | 173,29                            |
| Чай с сахаром                    | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Хлеб пшеничный                   | 50             | 3,80                 | 0,40  | 24,60    | 117,50                            |
| Итого за Ужин                    | 480            | 16,55                | 9,26  | 75,88    | 452,93                            |
| Итого за день                    | 2 010          | 54,76                | 39,11 | 279,67   | 1 817,21                          |



Согласованно:

Заведующий МДОУ

Григорьевич

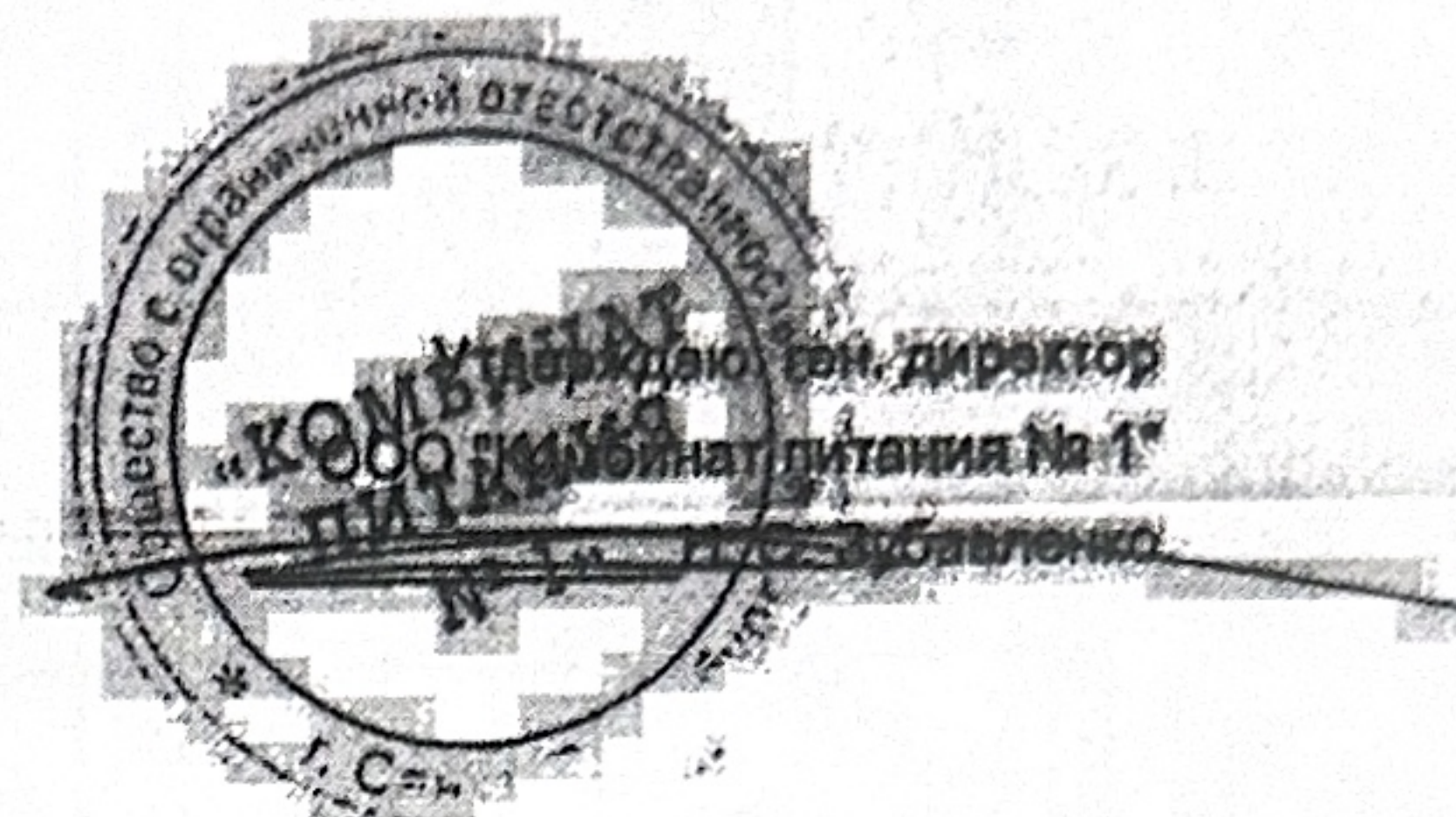
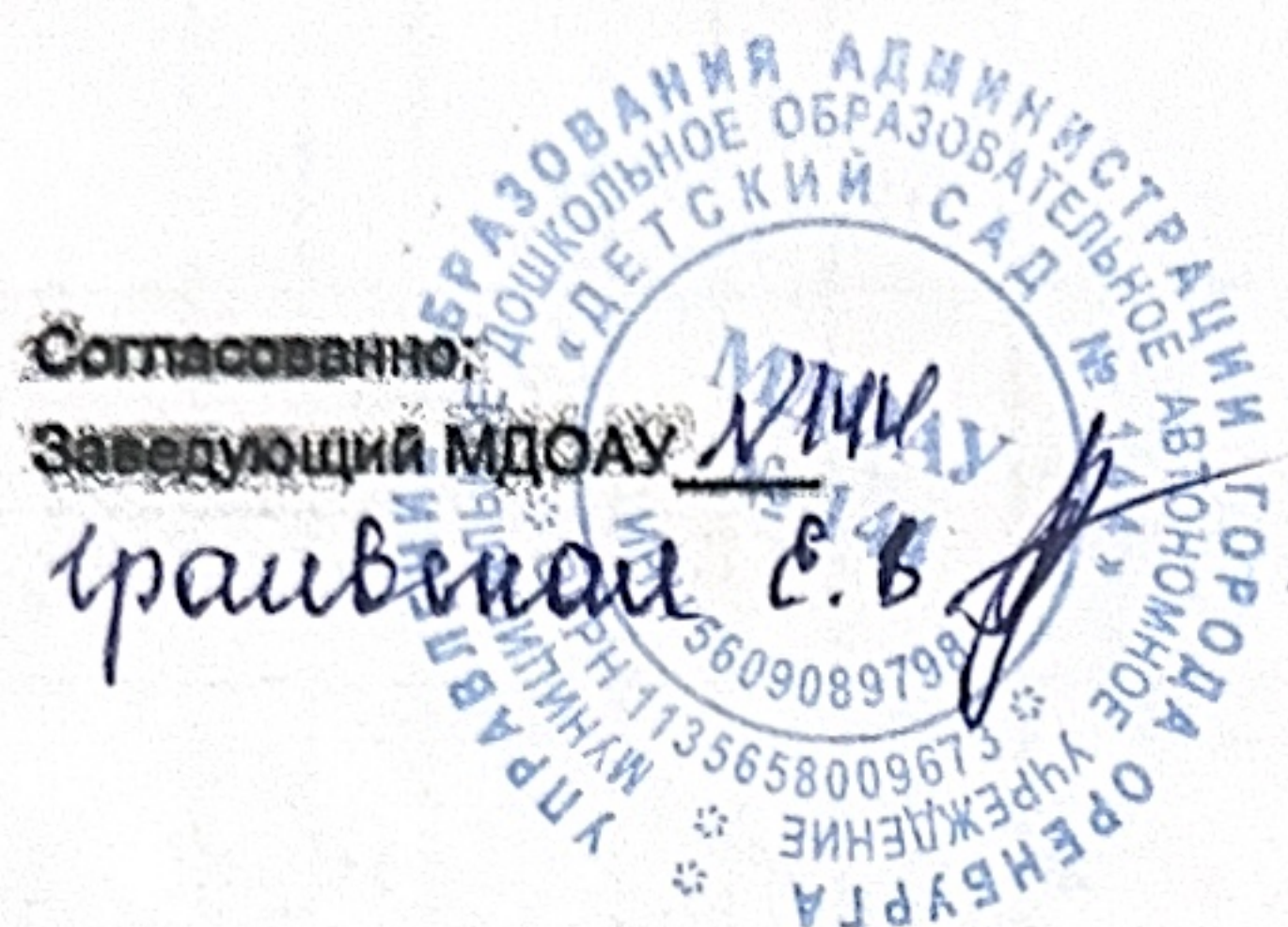


Меню на 30.05.2025г



| Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                      |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                            |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                       | 30             | 2,25                 | 0,87  | 15,42    | 78,60                             |
| Повидло                              | 10             | 0                    | 0     | 6,3      | 10,2                              |
| Каша ячневая вязкая                  | 160            | 5,12                 | 9,12  | 28,61    | 216,96                            |
| Чай с сахаром                        | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Итого за Завтрак 1                   | 400            | 7,47                 | 9,99  | 65,33    | 365,76                            |
| Завтрак 2                            |                |                      |       |          |                                   |
| Соки овощные, фруктовые              | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Итого за Завтрак 2                   | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Обед                                 |                |                      |       |          |                                   |
| Овощи натуральные соленые            | 50             | 0,40                 | 0,05  | 0,85     | 6,50                              |
| Свекольник                           | 200            | 11,60                | 3,56  | 9,62     | 77,60                             |
| Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30   | 100            | 9,35                 | 8,52  | 10,22    | 155,28                            |
| Пюре из гороха                       | 140            | 13,63                | 1,35  | 27,12    | 162,96                            |
| Кисель плодово-ягодный               | 200            | 1,40                 | 0,00  | 29,00    | 122,00                            |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 50             | 3,30                 | 0,60  | 17,00    | 90,50                             |
| Итого за Обед                        | 740            | 39,68                | 14,08 | 93,81    | 614,84                            |
| Полдник                              |                |                      |       |          |                                   |
| Кисломолочная продукция              | 200            | 5,80                 | 5,00  | 8,00     | 100,00                            |
| Булочка домашняя                     | 50             | 3,75                 | 6,50  | 30,17    | 194,17                            |
| Итого за Полдник                     | 250            | 9,55                 | 11,50 | 38,17    | 294,17                            |
| Ужин                                 |                |                      |       |          |                                   |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200            | 5,70                 | 5,22  | 15,98    | 176,00                            |
| Какао с молоком                      | 200            | 3,6                  | 3,30  | 25,00    | 144,00                            |
| Хлеб пшеничный                       | 50             | 3,80                 | 0,40  | 24,60    | 117,50                            |
| Итого за Ужин                        | 450            | 13,10                | 8,92  | 65,58    | 437,50                            |
| Итого за день                        | 2 020          | 70,70                | 44,49 | 262,89   | 1 811,27                          |





Меню на 2.06.2025г.

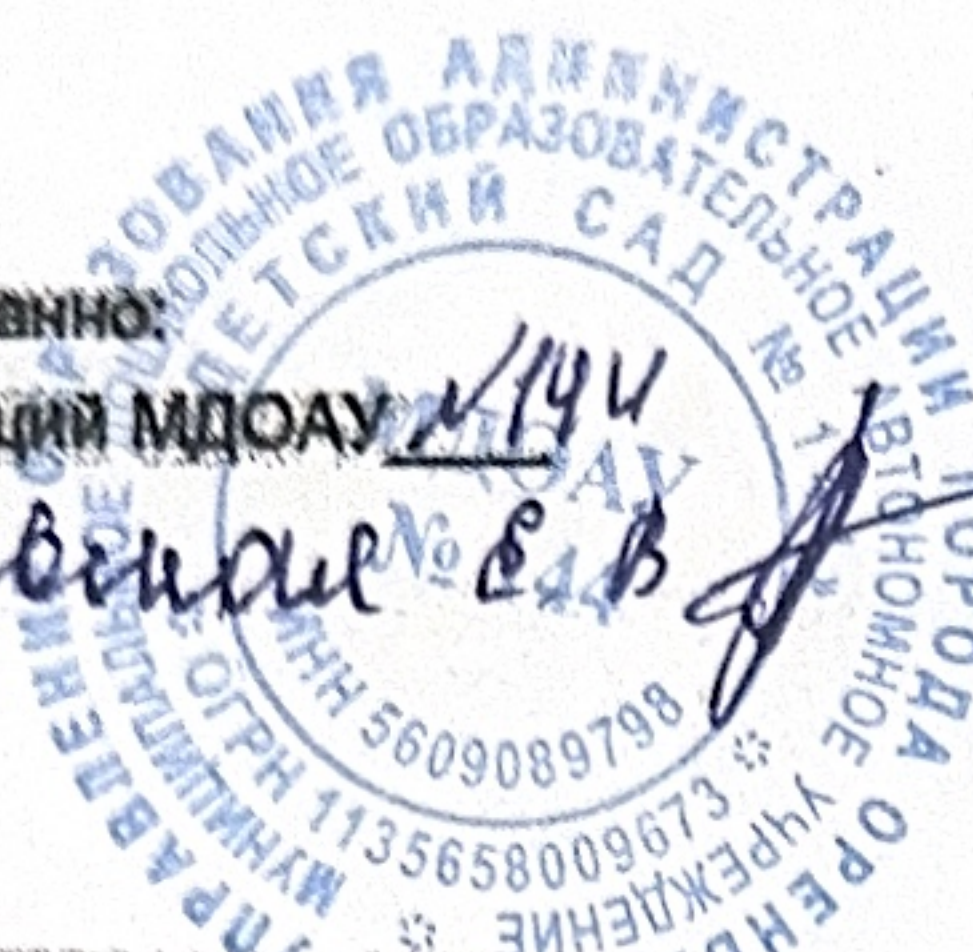
| Наименование блюда                                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                         |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                                               |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                                          | 30             | 2,25                 | 0,87  | 15,42    | 78,60                             |
| Сыр (порциями)                                          | 10             | 2,56                 | 2,61  | 0        | 34,3                              |
| Каша " Дружба "                                         | 160            | 4,21                 | 9,33  | 20,05    | 180,96                            |
| Чай с сахаром                                           | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Итого за Завтрак 1                                      | 400            | 9,12                 | 12,81 | 50,47    | 353,86                            |
| Завтрак 2                                               |                |                      |       |          |                                   |
| Напиток из плодов шиповника                             | 180            | 0,63                 | 0,27  | 20,52    | 87,30                             |
| Итого за Завтрак 2                                      | 180            | 0,63                 | 0,27  | 20,52    | 87,30                             |
| Обед                                                    |                |                      |       |          |                                   |
| Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 50             | 0,90                 | 3,10  | 4,45     | 49,50                             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями                | 200            | 2,16                 | 2,28  | 15,06    | 89                                |
| Печень говяжья по-строгановски                          | 80             | 13,09                | 10,03 | 3,13     | 154,91                            |
| Картофельное пюре                                       | 130            | 2,73                 | 5,72  | 14,17    | 119,60                            |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 200            | 0,50                 | 0,00  | 27,00    | 110,00                            |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    | 50             | 3,30                 | 0,60  | 17,00    | 90,50                             |
| Итого за Обед                                           | 710            | 22,68                | 21,73 | 80,81    | 613,51                            |
| Полдник                                                 |                |                      |       |          |                                   |
| Чай с сахаром                                           | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Печенье                                                 | 50             | 3,75                 | 4,90  | 37,20    | 208,50                            |
| Итого за Полдник                                        | 250            | 3,85                 | 4,90  | 52,20    | 268,50                            |
| Ужин                                                    |                |                      |       |          |                                   |
| Запеканка из творога с соусом молочным сладким          | 200            | 19,30                | 33,18 | 25,76    | 256,25                            |
| Чай с молоком                                           | 200            | 1,50                 | 1,30  | 15,90    | 81,00                             |
| Хлеб пшеничный                                          | 50             | 3,80                 | 0,40  | 24,60    | 117,50                            |
| Итого за Ужин                                           | 450            | 24,60                | 34,88 | 66,26    | 454,75                            |
| Итого за день                                           | 1 990          | 60,88                | 74,59 | 270,26   | 1 777,92                          |



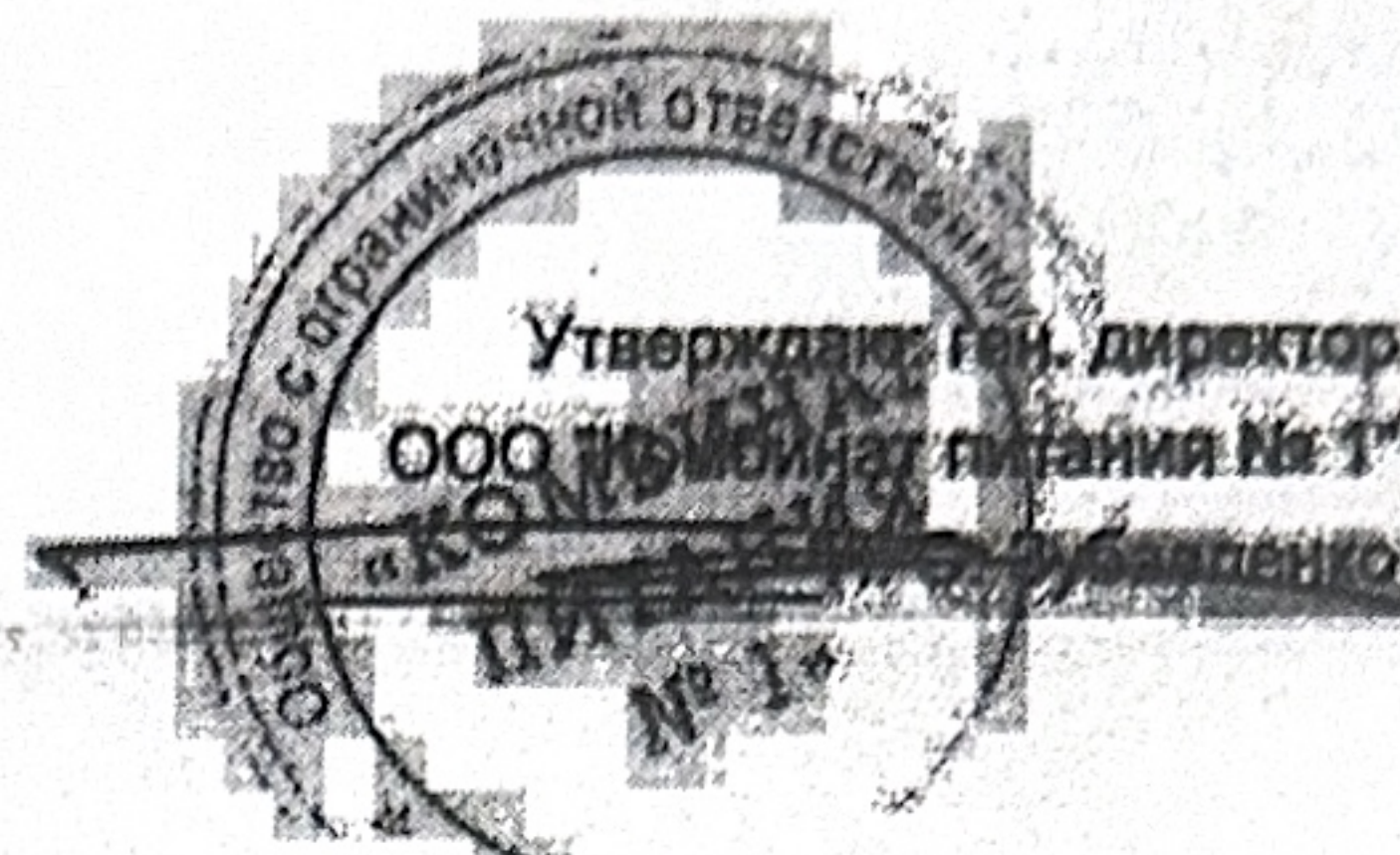
Согласованно:

Заведующий МДОУ

Григорьев Е.В.



Меню на 3.06.2025г.

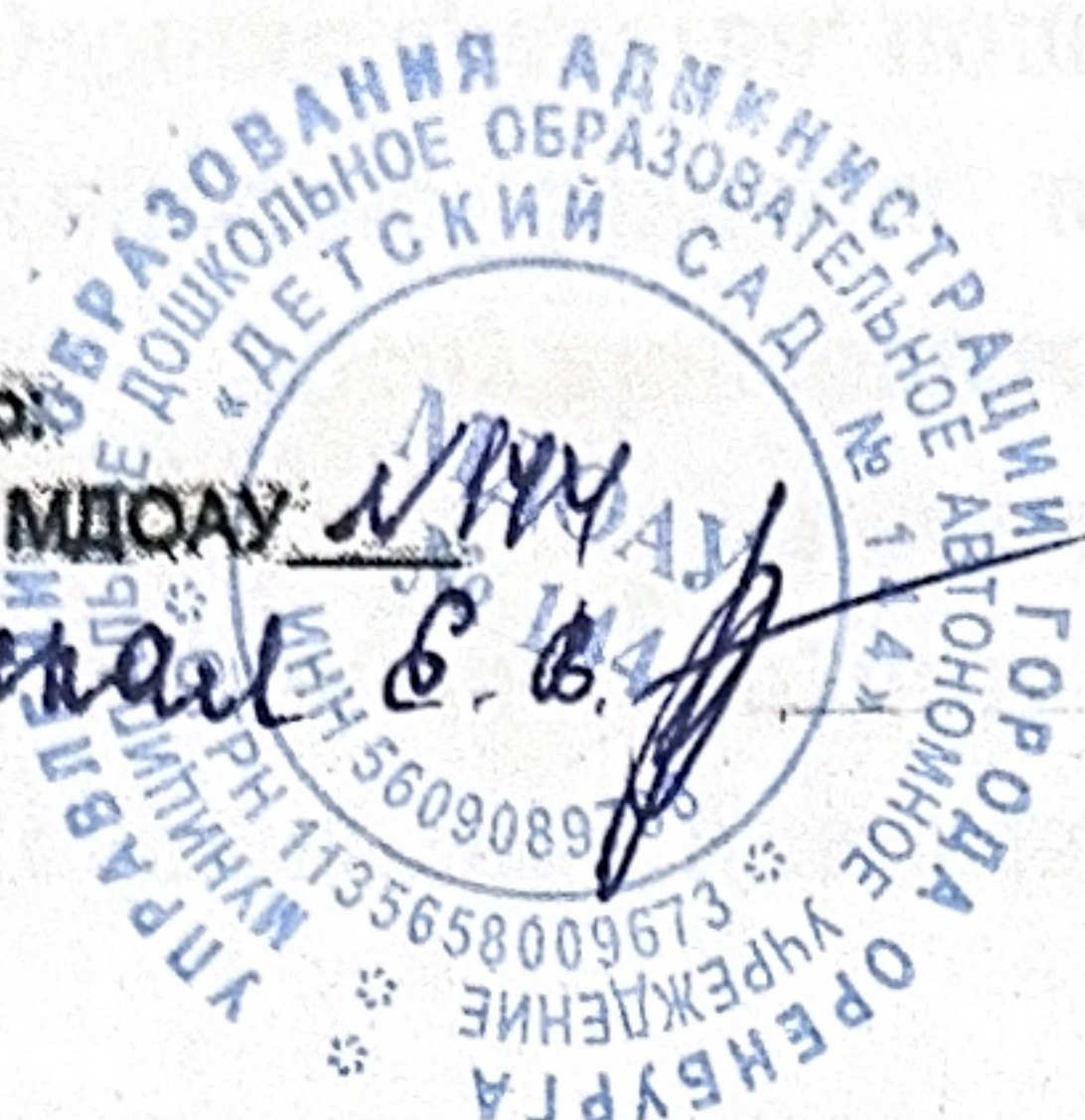


| Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                 |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                       |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                  | 30             | 2,25                 | 0,87  | 15,42    | 78,60                             |
| Повидло                         | 10             | 0                    | 0     | 6,3      | 10,2                              |
| Каша манная молочная жидкая     | 180            | 5,58                 | 6,72  | 27,78    | 193,86                            |
| Чай с сахаром                   | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Итого за Завтрак 1              | 420            | 7,93                 | 7,59  | 64,50    | 342,66                            |
| Завтрак 2                       |                |                      |       |          |                                   |
| Соки овощные, фруктовые         | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Итого за Завтрак 2              | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Обед                            |                |                      |       |          |                                   |
| Винегрет овощной                | 50             | 0,68                 | 3,09  | 4,22     | 47,40                             |
| Суп картофельный с клецками     | 200/20         | 2,31                 | 1,93  | 16,65    | 118,00                            |
| Птица тушеная в соусе с овощами | 170            | 8,85                 | 2,15  | 15,57    | 217,00                            |
| Кисель плодово-ягодный          | 200            | 1,40                 | 0,00  | 29,00    | 122,00                            |
| Хлеб пшеничный                  | 50             | 3,80                 | 0,40  | 24,60    | 117,50                            |
| Итого за Обед                   | 690            | 17,04                | 7,57  | 90,04    | 621,90                            |
| Полдник                         |                |                      |       |          |                                   |
| Булочка молочная                | 60             | 5,76                 | 1,32  | 33,72    | 170,40                            |
| Компот из свежих плодов         | 200            | 0,5                  | 0,20  | 23,10    | 96,00                             |
| Итого за Полдник                | 260            | 6,26                 | 1,52  | 56,82    | 266,40                            |
| Ужин                            |                |                      |       |          |                                   |
| Каша рассыпчатая с овощами      | 200            | 10,20                | 6,65  | 45,70    | 283,90                            |
| Чай с сахаром                   | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 50             | 3,30                 | 0,60  | 17,00    | 90,50                             |
| Итого за Ужин                   | 450            | 13,60                | 7,25  | 77,70    | 434,40                            |
| Итого за день                   | 2 000          | 45,73                | 23,93 | 289,06   | 1 764,36                          |



Согласовано:  
Заведующий МДОАУ

*Григорьев В.В.*

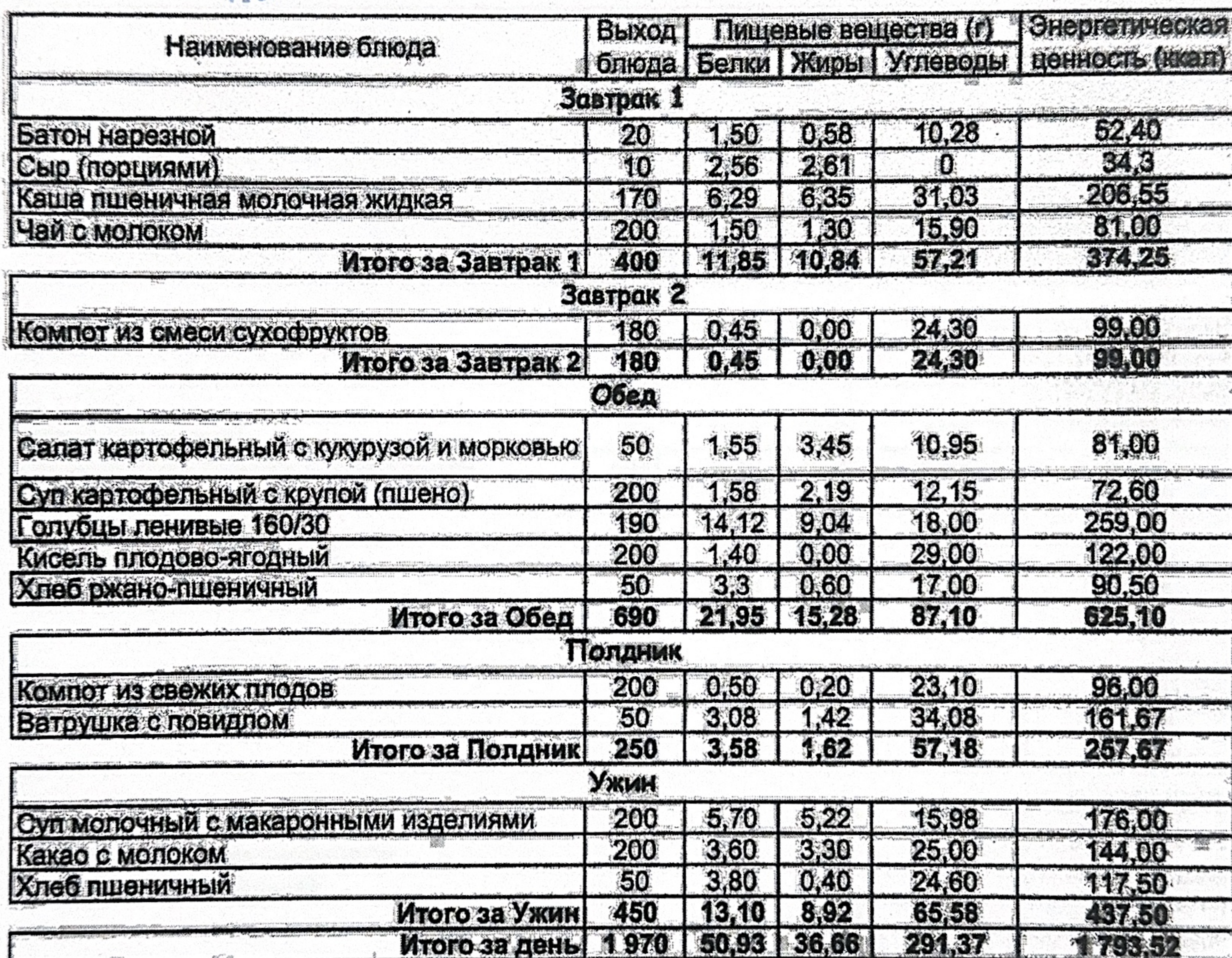


Меню на 4.06.2025г.

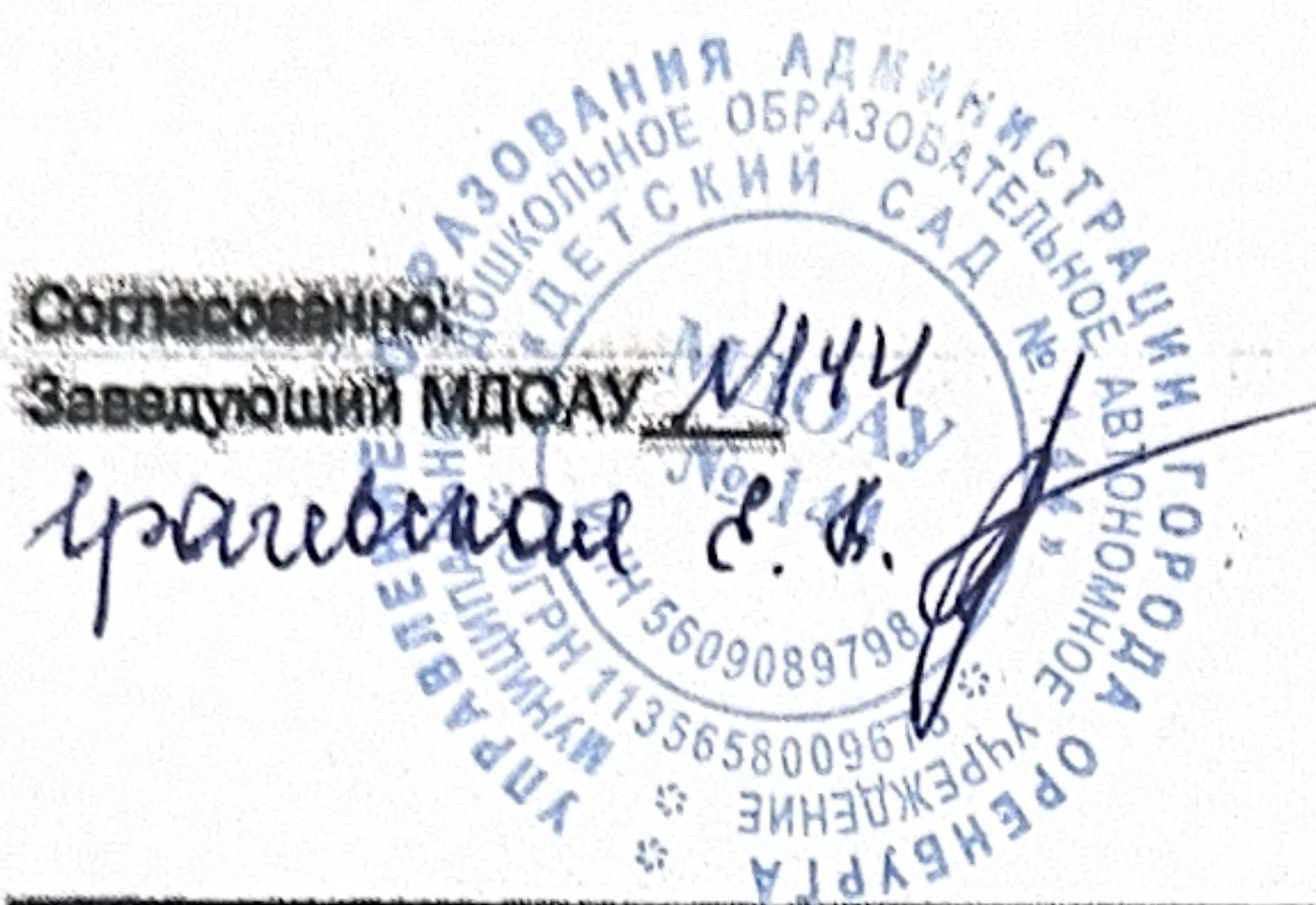


| Наименование блюда           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                              |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                    |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной               | 30             | 2,25                 | 0,87  | 16,42    | 78,60                             |
| Повидло                      | 10             | 0                    | 0     | 6,3      | 10,2                              |
| Каша рисовая молочная жидкая | 160            | 4,43                 | 6,90  | 25,92    | 183,52                            |
| Чай с молоком                | 200            | 1,50                 | 1,30  | 15,90    | 81,00                             |
| Итого за Завтрак 1           | 400            | 8,18                 | 9,07  | 63,54    | 353,32                            |
| Завтрак 2                    |                |                      |       |          |                                   |
| Соки овощные, фруктовые      | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Итого за Завтрак 2           | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Обед                         |                |                      |       |          |                                   |
| Салат из свеклы отварной     | 50             | 0,75                 | 2,75  | 4,20     | 44,50                             |
| Рассольник Ленинградский     | 200            | 1,64                 | 4,20  | 13,00    | 97,00                             |
| Котлеты рубленные из птицы   | 70             | 13,09                | 0,21  | 10,89    | 120,17                            |
| Макаронные изделия отварные  | 130            | 4,90                 | 0,59  | 25,17    | 125,58                            |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200            | 0,50                 | 0,00  | 27,00    | 110,00                            |
| Хлеб пшеничный               | 50             | 3,80                 | 0,40  | 24,60    | 117,50                            |
| Итого за Обед                | 700            | 24,68                | 8,15  | 104,86   | 614,75                            |
| Полдник                      |                |                      |       |          |                                   |
| Кисломолочная продукция      | 180            | 5,22                 | 4,50  | 7,20     | 90,00                             |
| Сдоба обыкновенная           | 70             | 5,95                 | 3,26  | 41,19    | 218,16                            |
| Итого за Полдник             | 250            | 11,17                | 7,76  | 48,39    | 308,16                            |
| Ужин                         |                |                      |       |          |                                   |
| Омлет натуральный            | 140            | 12,06                | 18,74 | 3,23     | 239,10                            |
| Салат "Степной"              | 60             | 1,09                 | 4,67  | 8,10     | 78,48                             |
| Чай с сахаром                | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Хлеб ржано-пшеничный         | 50             | 3,30                 | 0,60  | 17,00    | 90,50                             |
| Итого за Ужин                | 450            | 16,55                | 24,01 | 43,33    | 468,08                            |
| Итого за день                | 1 980          | 61,48                | 48,99 | 260,12   | 1 843,31                          |

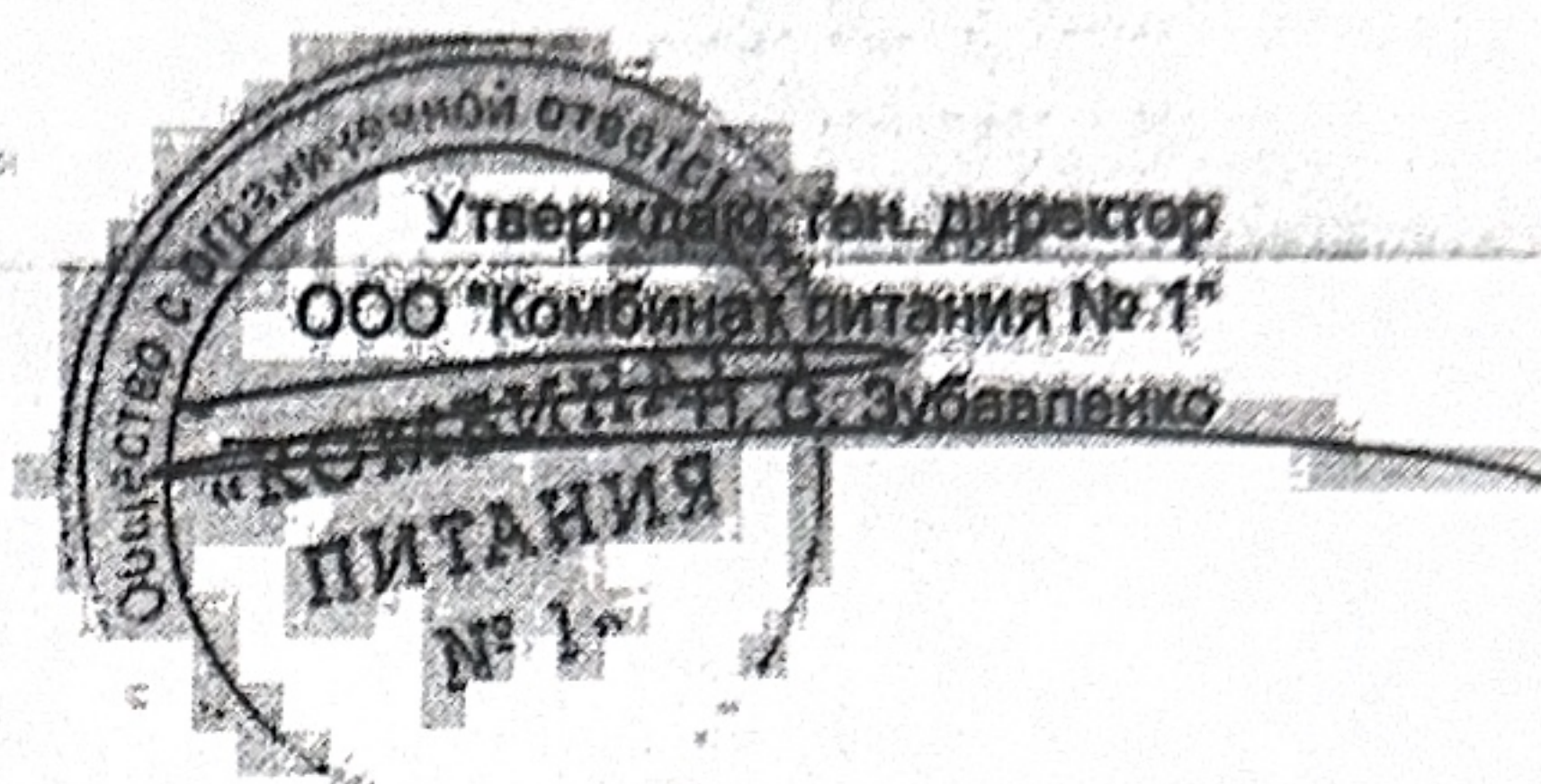








Меню на 6.06.2025г.



| Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                   |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                         |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                    | 20             | 1,50                 | 0,58  | 10,28    | 52,40                             |
| Повидло                           | 10             | 0                    | 0     | 6,3      | 10,2                              |
| Каша пшеничная молочная жидкая    | 170            | 6,63                 | 8,04  | 30,43    | 241,06                            |
| Чай с сахаром                     | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Итого за Завтрак 1                | 400            | 8,23                 | 8,62  | 62,01    | 363,66                            |
| Завтрак 2                         |                |                      |       |          |                                   |
| Соки овощные, фруктовые           | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Итого за Завтрак 2                | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Обед                              |                |                      |       |          |                                   |
| Салат "Здоровье"                  | 50             | 0,96                 | 4,40  | 4,20     | 60,15                             |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200            | 1,40                 | 3,98  | 6,22     | 66,40                             |
| Котлеты рубленные                 | 70             | 10,43                | 7,70  | 10,19    | 151,38                            |
| Картофельное пюре                 | 130            | 2,73                 | 5,72  | 14,17    | 119,60                            |
| Компот из свежих плодов           | 200            | 0,50                 | 0,20  | 23,10    | 96,00                             |
| Хлеб пшеничный                    | 50             | 3,80                 | 0,40  | 24,60    | 117,50                            |
| Итого за Обед                     | 700            | 19,82                | 22,40 | 82,48    | 611,03                            |
| Полдник                           |                |                      |       |          |                                   |
| Чай с молоком                     | 200            | 1,5                  | 1,30  | 15,90    | 81,00                             |
| Булочка творожная                 | 50             | 6,54                 | 3,03  | 24,79    | 153,00                            |
| Итого за Полдник                  | 250            | 8,04                 | 4,33  | 40,69    | 234,00                            |
| Ужин                              |                |                      |       |          |                                   |
| Макароны запеченные с яйцом       | 200            | 9,10                 | 11,90 | 30,20    | 264,00                            |
| Напиток из плодов шиповника       | 200            | 0,70                 | 0,30  | 22,80    | 97,00                             |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 50             | 3,30                 | 0,60  | 17,00    | 90,50                             |
| Итого за Ужин                     | 450            | 13,10                | 12,80 | 70,00    | 451,50                            |
| Итого за день                     | 1 980          | 50,09                | 48,15 | 255,18   | 1 759,19                          |