****

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 ДЕНЬ**Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
|  | Каша геркулесовая молочная | 115 | 2,68 | 3,87 | 13,45 | 100 | 185 |
|  | Батон с маслом | 30/ 5 | 2,14 | 6,60 | 12,79 | 119 | 1 |
|  | Кофейный напиток  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| **Итого завтрак** |  |  | **12,75** | **17,48** | **40,88** | **373** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок | 166 |  |  | 19,92 | 74,70 | 399 |
| **ОБЕД** | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 1,39 | 3,9 | 6,78 | 68 | 67 |
|  | Суфле из отварного мяса | 80 | 14,53 | 15,36 | 4,54 | 215 | 112 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168 | 317 |
|  | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,01 | 56 | 33 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,98 | 102 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,6 | 0,55 | 23,75 | 114 | п.с.555 |
| **Итого обед** |  |  | 26,27 | 2799 | 91,50 | 724 |  |
| **ПОЛДНИК** | Молоко | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 400 |
|  | Батон | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,10 | п.с.555 |
|  | Фрукты  |  | 8,04 | 5,55 | 26,55 | 188,1 |  |
| **Итого полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | Оладьи | 180 | 13,36 | 16,77 | 72,46 | 444,46 | 449 |
|  | Подлива фруктовая  | 50 | 0,32 | - | 6,58 | 32,65 | 189 |
|  | Чай с лимоном | 190 | 0,11 | 0,02 | 9,69 | 39,0 | 393 |
| **Итого ужин** |  |  | 13,79 | 16,97 | 88,73 | 516,11 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1875,91 |  |
| **2 ДЕНЬ**Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |   |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая молочная | 185 | 3,96 | 3,79 | 25,50 | 153 | 168 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
|  | Батон с маслом, с сыром | 20 5 10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| **Итого завтрак** |  |  | 12,36 | 13,86 | 55,88 | 399 |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Фрукты |  |  |  |  |  | 57 |
| **ОБЕД** | Суп харчо  | 200 | 3,89 | 4,89 | 16,80 | 121 | 301 |
|  | Курица тушеная | 80/60 | 16,56 | 15,09 | 4,10 | 218 | 321 |
|  | Картофельное пюре | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,98 | 100 | 132 |
|  | Капуста тушеная белокочанная | 110 | 2,27 | 3,55 | 10,36 | 82,20 | 383 |
|  | Кисель из повидла | 180 | 0,07 | - | 20,03 | 102,60 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,6 | 0,55 | 23,75 | 114 | п.с.555 |
|  |  |  | 28,63 | 27,60 | 90,02 | 737,8 |  |
| **Итого обед** |  |  | 21,34 | 22,86 | 69,55 | 587,20 |  |
| **ПОЛДНИК** | Молоко | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 400 |
|  | Печенье  | 25 | 2,6 | 2,08 | 14,3 | 108,75 |  |
| **Итого полдник** |  |  | 8,09 | 6,97 | 23,39 | 210,75 |  |
| **УЖИН** | Вареники ленивые с маслом | 190 | 31,80 | 15,61 | 31,09 | 392 | 229 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,46 | 38,0 | 391 |
| **Итого ужин** |  |  | 31,852 | 15,63 | 40,55 | 430 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | **1777,55** |  |
| **3 ДЕНЬ**Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |   |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная молочная | 185 | 3,97 | 3,66 | 23,66 | 146,19 | 168 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,87 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
|  | Батон с маслом, с сыром | 20 5 10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| **Итого завтрак** |  |  | 11,55 | 12,95 | 52,58 | 376,19 |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок  | 166 |  |  | 19,92 | 74,70 | 399 |
| **ОБЕД** | Суп рыбный | 200 | 12,73 | 0,6 | 9,21 | 105 | 60 |
|  | Оладьи из печени | 80 | 14,40 | 8,16 | 5,76 | 153 | 135 |
|  | Соус сметанный с томатной пастой | 30 | 0,52 | 1,49 | 2,10 | 24 | 355 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,43 | 137 | 321 |
|  | Огурец свежий порционный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9 | 4 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,98 | 102 | 376 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,55 | 23,75 | 114 | п.с.555 |
| **Итого обед** |  |  | 35,18 | 15,68 | 87,91 | 644 |  |
| **ПОЛДНИК** | Молоко | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 400 |
|  | Батон, фрукты | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,10 | п.с.555 |
| **Итого полдник** |  |  | 8,04 | 5,55 | 26,55 | 188,10 |  |
| **УЖИН** | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 219 |
|  | Капуста тушеная  | 140 | 2,89 | 4,52 | 13,19 | 105 | 132 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,46 | 38 | 391 |
|  | Батон | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,10 | п.с.555 |
| **Итого ужин** |  |  | **10,57** | **9,8** | **40,39** | **322,10** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | **1605,09** |  |
| **4 ДЕНЬ**Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |   |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная | 185 | 4,14 | 4,42 | 23,75 | 152 | 185 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
|  | Батон с маслом, с сыром | 30 5 10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| **Итого завтрак** |  |  | 12,54 | 14,49 | 54,13 | 398 |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок  | 166 |  |  | 19,92 | 74,70 | 399 |
| **ОБЕД** | Свекольник со сметаной и с мясом | 200 | 2,8 | 4,69 | 7,8 | 96,20 | 41 |
|  | Биточки рубленые мясные | 80 | 8,85 | 26,07 | 12,56 | 320 | 282 |
|  | Соус сметанный с томатной пастой | 30 | 0,52 | 1,49 | 2,10 | 24 | 354 |
|  | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | 313 |
|  | Помидор свежий порционный | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 15,60 | 5 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,0 | 372 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,55 | 23,75 | 114 | п.с.555 |
| **Итого обед** |  |  | 24,86 | 39,15 | 108,86 | 899,80 |  |
| **ПОЛДНИК** | Ацидолакт | 180 | 5,04 | 4,5 | 16,74 | 106,20 | 401 |
|  | Батон | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,10 | п.с.555 |
| **Итого полдник** |  |  | 7,59 | 5,16 | 34,20 | 192,30 |  |
| **УЖИН** | Жаркое по-домашнему | 180 | 9,55 | 9,76 | 17,46 | 219 | 96 |
|  | Чай с лимоном | 190 | 0,11 | 0,02 | 9,69 | 39,0 | 391 |
|  | Батон | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,10 | п.с.555 |
| **Итого ужин** |  |  | 12,21 | 10,44 | 44,61 | 344,10 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1908,9 |  |
| **5 ДЕНЬ**Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** | Соус молочный сладкий | 30 | 1,24 | 1,03 | 2,42 | 35 | 288 |
|  | Запеканка творожная | 180 | 24,58 | 16,37 | 17,82 | 326 | 141 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
|  | Батон с маслом | 30 5 | 2,14 | 6,60 | 12,79 | 119 | 1 |
| **Итого завтрак** |  |  | **30,81** | **26,31** | **47,39** | **571** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Фрукты |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 5,3 | 4,14 | 12,35 | 108 | 83 |
|  | Рыба, запеченная под омлетом | 80 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | 249 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,43 | 137 | 321 |
|  | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,01 | 102,6 | 33 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,98 | 102 | 376 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,55 | 23,75 | 114 | п.с.555 |
| **Итого обед** |  |  | 26,27 | 17,53 | 665,60 |  |  |
| **ПОЛДНИК** | молоко | 180 | 5,79 | 4,89 | 9,09 | 102 | 400 |
|  | Булочка домашняя | 70 | 5,53 | 5,68 | 38,13 | 225 | 467 |
| **Итого полдник** |  |  | 11,32 | 10,57 | 47,22 | 327 |  |
| **УЖИН** | Каша рассыпчатая с овощами | 185 | 4,33 | 3,52 | 43,14 | 222 | 166 |
|  | Чай с лимоном | 190 | 0,11 | 0,02 | 9,69 | 39 | 393 |
|  | Батон | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,1 | п.с.555 |
| **Итого ужин** |  |  | 6,99 | 4,2 | 70,29 | 347,1 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1910,70 |  |
| **6 ДЕНЬ**Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |   |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 185 | 2,86 | 3,51 | 19,34 | 121 | 185 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
|  | Батон с маслом | 30 5 | 2,14 | 6,60 | 12,79 | 119 | 1 |
|  |  |  | 7,85 | 12,52 | 46,49 | 331 |  |
| **Итого завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок  | 166 |  |  | 19,92 | 74,70 | 399 |
| **ОБЕД** | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 200 | 1,28 | 3,67 | 8,74 | 74,40 | 57 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 120 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 277 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168 | 317 |
|  | Помидор свежий порционный | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 15,60 | 5 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,98 | 102 | 376 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,55 | 23,76 | 114 | п.с.555 |
| **Итого обед** |  |  | 26,56 | 21,48 | 90,40 | 663 |  |
| **ПОЛДНИК** | молоко | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 400 |
|  | печенье | 25 | 2,6 | 2,08 | 14,30 | 108,75 |  |
|  | фрукты |  | 8,09 | 6,97 | 23,39 | 210,75 |  |
| **Итого полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | Запеканка творожная | 180 | 24,58 | 16,27 | 17,82 | 326 | 141 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 1,24 | 1,03 | 2,42 | 35 | 288 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,46 | 38 | 391 |
|  | Батон | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,1 | п.с.555 |
| **Итого ужин** |  |  | 28,42 | 17,98 | 47,16 | 485,10 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1764,55 |  |
| **7 ДЕНЬ**Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |   |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная молочная | 185 | 3,97 | 3,66 | 23,66 | 146,19 | 168 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
|  | Батон с маслом, с сыром | 30 5 10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| **Итого завтрак** |  |  | 12,37 | 13,73 | 54,04 | 392,19 |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Фрукты  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 1,39 | 3,90 | 6,78 | 68 | 67 |
|  | Котлета рубленая из птицы | 80 | 14,22 | 7,43 | 13,46 | 178 | 305 |
|  | Соус сметанный с томатной пастой | 30 | 0,52 | 1,49 | 2,10 | 24 | 355 |
|  | Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,05 | 4,62 | 18,02 | 125 | 322 |
|  | Огурец свежий порционный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9 | 4 |
|  | Кисель из повидла | 180 | 0,07 | - | 20,03 | 102,60 | 383 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,55 | 23,75 | 114 | п.с.555 |
| **Итого обед** |  |  | 22,34 | 18,05 | 85,82 | 620,60 |  |
| **ПОЛДНИК** | Йогурт питьевой фруктовый | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,98 | 142,2 | 401 |
|  | Батон  | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,10 | п.с.555 |
| **Итого полдник** |  |  | 7,95 | 5,16 | 37,44 | 228,30 |  |
| **УЖИН** | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
|  | Салат из свеклы с яблоком | 140 | 1,54 | 7,21 | 16,0 | 135 | 35 |
|  | Чай с лимоном | 190 | 0,11 | 0,02 | 9,69 | 39 | 393 |
|  | Батон | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,76 | 86,10 | п.с.555 |
| **Итого ужин** |  |  | 9,28 | 12,49 | 43,43 | 323,10 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 1564,19 |  |
| **8 ДЕНЬ**Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |   |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая молочная | 185 | 3,96 | 3,79 | 25,50 | 153 | 168 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
|  | Батон с маслом, с сыром | 30 5 10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| **Итого завтрак** |  |  | 11,54 | 13,08 | 54,42 | 383 |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок  | 166 |  |  | 19,92 | 74,70 | 399 |
| **ОБЕД** | Суп рыбный | 200 | 12,73 | 0,6 | 9,21 | 105 | 60 |
|  | Биточки рубленые мясные | 80 | 8,85 | 26,07 | 12,56 | 320 | 282 |
|  | Соус сметанный с томатной пастой | 30 | 0,52 | 1,49 | 2,10 | 24 | 354 |
|  | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | 313 |
|  | Салат из капусты и морковью, масло растительное | 60 | 0,99 | 4,25 | 2,94 | 54 | 8 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,98 | 102 | 376 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,55 | 23,75 | 114 | п.с.555 |
| **Итого обед** |  |  | 35,67 | 39,07 | 114,18 | 962 |  |
| **ПОЛДНИК** | Молоко  | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 400 |
|  | Батон, фрукты | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,10 | п.с.555 |
| **Итого полдник** |  |  | 8,04 | 5,55 | 26,55 | 188,10 |  |
| **УЖИН** | Сырники из творога | 180 | 30,90 | 24,24 | 23,50 | 449 | 153 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 1,24 | 1,03 | 2,42 | 35 | 288 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,46 | 38 | 391 |
| **Итого ужин** |  |  | 32,19 | 25,29 | 35,38 | 522 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | 2129,8 |  |
| **9 ДЕНЬ**Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |   |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша Дружба молочная | 185 | 5,7 | 9,18 | 23,77 | 201 | 204 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
|  | Батон с маслом | 305 | 2,14 | 6,60 | 12,79 | 119 | 1 |
| **Итого завтрак** |  |  | 11,51 | 18,97 | 52,38 | 427 |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок  | 166 |  |  | 19,92 | 74,70 | 399 |
| **ОБЕД** | Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 200 | 1,8 | 4,4 | 13,8 | 92 | 42 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 15,16 | 11,87 | 32,12 | 296 | 291 |
|  | Соус сметанный с томатной пастой | 30 | 0,52 | 1,49 | 2,10 | 24 | 355 |
|  | Помидор свежий порционный | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 15,6 | 5 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87 | 372 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,55 | 23,75 | 114 | п.с.555 |
| **Итого обед** |  |  | 21,58 | 18,57 | 95,78 | 628,60 |  |
| **ПОЛДНИК** | Молоко  | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 400 |
|  | Пряник  | 30 | 1,74 | 1,65 | 2,01 | 110,7 |  |
| **Итого полдник** |  |  | 7,23 | 6,54 | 11,1 | 212,7 |  |
| **УЖИН** | Омлет с морковью | 180/5 | 13,17 | 24,50 | 6,28 | 298 | 217 |
|  | Чай с лимоном | 190 | 0,11 | 0,02 | 9,69 | 390 | 393 |
|  | Батон  | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,1 | п.с.555 |
| **Итого ужин** |  |  | 15,83 | 25,18 | 33,43 | 423,1 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | **1766,10** |  |
| **10 ДЕНЬ**Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |   |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 150/5 | 13,26 | 23,74 | 2,65 | 277 | 215 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
|  | Батон с маслом, с сыром | 30 5 10 | 2,14 | 6,60 | 12,79 | 119 | 3 |
| **Итого завтрак** |  |  | 18,25 | 32,75 | 29,80 | 487 |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Фрукты  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | Суп овощной со сметаной и с мясом | 200 | 2,92 | 4,85 | 7,06 | 95 | 61 |
|  | Котлета любительская рыбная | 80 | 11,16 | 3,9 | 9,04 | 116 | 256 |
|  | Соус сметанный с томатной пастой | 30 | 0,52 | 1,49 | 2,10 | 24 | 355 |
|  | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209 | 315 |
|  | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,01 | 56 | 33 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,98 | 102 | 376 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,55 | 23,76 | 114 | п.с.555 |
| **Итого обед** |  |  | 23,09 | 19,83 | 108,63 | 716 |  |
| **ПОЛДНИК** | Молоко  | 180 | 5,79 | 4,89 | 9,09 | 102 | 400 |
|  | Булочка домашняя | 70 | 5,53 | 5,68 | 38,13 | 225 | 467 |
| **Итого полдник** |  |  | 11,32 | 10,57 | 47,13 | 327 |  |
| **УЖИН** | Картофель тушеный в соусе | 160 | 3,42 | 8,04 | 24,84 | 198 | 133 |
|  | Огурец порционный свежий | 40 | 0,32 | 0,44 | 1,12 | 6 | 4 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,46 | 38 | 391 |
|  | Батон | 30 | 2,55 | 0,66 | 17,46 | 86,1 | п.с.555 |
| **Итого ужин** |  |  | 6,34 | 9,14 | 52,88 | 329 |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  |  |  |  | **1859,0** |  |