

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Суп молочный вермишелевый | 200 | 4,39 | 4,41 | 15,83 | 123,9 | 39 |
| Какао с молоком | 200 | 3,27 | 3,54 | 11,01 | 91,75 | 3 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/5/7 | 4,21 | 6,09 | 13,88 | 130,93 | 82 |
|  |  | **442** |  |  |  | **346,58** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | **100** | 0,8 | 0,8 | 20,6 | **94** | 87 |
| **Обед** | Кукуруза консервированная | 50 | 1,69 | 0,31 | 8,62 | 37,17 | 24 |
| Щи на мясокостном бульоне со сметаной | 180/5 | 4,66 | 4,52 | 14,68 | 120,62 | 34 |
| Жаркое по – домашнему с мясом | 150 | 12,43 | 8,68 | 29,78 | 272,32 | 41 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0,11 | 15,69 | 41,68 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 93,4 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  |  | **635** |  |  |  | **609,45** |  |
| **Полдник** | Кух с посыпкой | 80 | 4,2 | 3,8 | 26,2 | 211,86 | 71 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,17 | 0 | 20,86 | 70,42 | 113 |
|  |  | **260** |  |  |  | 282,28 |  |
| **Ужин** | Каша ячневая молочная сладкая с маслом | 200 | 6,8 | 5,7 | 27,8 | 269,16 | 19 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 63 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0,02 | 7,24 | 29,68 | 31 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,07 | 0,25 | 13,54 | 66,39 | 18 |
|  |  |  |  |  | 428,23 |  |
|  | **470** | **53,68** | **43,37** | **254,65** | **1760,54** |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |

Рекомендации родителям: Рыба запеченная с овощами, яблоко

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич еская****ценность (ккал)** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом | 200 | 5,25 | 6,6 | 25,38 | 173,1 | 14 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,59 | 4,62 | 14,88 | 108,33 | 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 20/5/7 | 4,21 | 6,09 | 13,88 | 110,93 | 82 |
|  |  | **432** |  |  |  | **370,19** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | **100** | 0,4 | 0,4 | 10,3 | **94** | 87 |
| **Обед** | Салат из отварной моркови с зелёным горошком | 50 | 1,01 | 2,91 | 4,88 | 41,73 | 40 |
| Суп картофельный на курином бульоне со сметаной | 180/5 | 5,67 | 3,53 | 12,24 | 105,42 | 22 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 3,63 | 3,33 | 26,23 | 133,82 | 65 |
| Биточки куриные | 70 | 12,8 | 4,04 | 5,17 | 110,66 | 6 |
| Соус томатный | 30 | 0,58 | 1,23 | 3,55 | 28,11 | 7 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0,11 | 15,69 | 41,68 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 93,4 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  |  | **695** |  |  |  | 6**44,39** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия | 50 | 3,4 | 5,4 | 27 | 200,1 | 86 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 6,8 | 5,5 | 24,8 | 169 | 21 |
|  |  | **250** |  |  |  | **282,94** |  |
| **Ужин** | Солянка овощная | 180 | 4,5 | 5,6 | 15,9 | 223,73 | 97 |
| Чай с молоком | 200 | 0,03 | - | 10,29 | 53,18 | 66 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 66,39 | 18 |
| Тефтеля рыбная | 70 | 8,75 | 3,5 | 7,06 | 149,5 | 84 |
|  | **450** |  |  |  | 492,8 |  |
|  | **Итого:** |  | **65,87** | **53,57** | **251,89** | **1947,34** |  |

**Рекомендации родителям:** блинчики с мёдом, сок фруктовый

**День:** среда **Неделя:** первая **Возрастная категория:** от 3-х лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетиче ская****ценность (ккал)** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом | 200 | 5,38 | 7,42 | 21,6 | 143,16 | 11 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,59 | 4,62 | 14,88 | 108,33 | 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/5/7 | 4,21 | 6,09 | 13,88 | 130,93 | 82 |
|  | **442** |  |  |  | **392,36** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | **100** | 0,8 | 0,8 | 20,6 | **94** | 87 |
| **Обед** | Морковь припущенная | 50 | 2,51 | 9,68 | 13,42 | 48,67 | 79 |
| Рассольник ленинградский намясокостном бульоне со сметаной | 180/5 | 6,7 | 5,93 | 19,37 | 143,71 | 50 |
| Запеканка картофельная с мясом | 150 | 11,93 | 8,41 | 29,69 | 248,35 | 32/1 |
| Соус сметанный | 30 | 2,21 | 2,25 | 10,96 | 64,38 | 80 |
| Лимонный напиток | 180 | 0,06 | -0,05 | 19,51 | 48,32 | 90 |
| Хлеб ржаной | 25 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 46,7 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  | **640** |  |  |  | **599,08** |  |
| **Полдник** | Плюшка | 70 | 4,67 | 4,66 | 34,38 | 202,94 | 10 |
| Отвар шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,45 | 80 | 59 |
|  |  | **270** |  |  |  | **369,1** |  |
| **Ужин** | Капуста тушеная | 130 | 2,51 | 1,62 | 11,07 | 51,4 | 27 |
| Оладьи из печени по-кунцевски | 70 | 16,73 | 2,9 | 5,28 | 226,1 | 78/1 |
| Чай с молоком | 200 | 0,03 | - | 10,29 | 43,18 | 66 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,07 | 0,25 | 13,54 | 66,39 | 18 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 46,7 | 17 |
|  |  |  |  |  |  | 433,77 |  |
|  | **Итого:** | **455** | **69,8** | **55,68** | **306,14** | **1823,29** |  |

**Рекомендации родителям:** плов с курицей, кефир

**День:** четверг **Неделя:** первая **Возрастная категория:** от 3-х лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич еская ценность (ккал)** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшённая молочная сладкая с маслом | 200 | 5,65 | 6,81 | 23,68 | 161,13 | 46 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,59 | 4,62 | 14,88 | 108,33 | 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 20/5 | 2,09 | 4,22 | 11,78 | 93,13 | 16 |
|  | **425** |  |  |  | **362,59** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | **100** | 0,77 | 0 | 20,86 | **70,42** | 113 |
| **Обед** | Капуста припущенная | 50 | 0,77 | 0,1 | 3,61 | 16,53 | 88 |
| Суп вермишелевый на курином бул. | 180 | 6,64 | 2,82 | 20,17 | 135,34 | 52 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,8 | 3,12 | 29,44 | 160,73 | 8 |
| Суфле из рыбы | 70 | 11,35 | 3,47 | 2,61 | 89,77 | 85 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0,11 | 15,69 | 41,68 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 93,4 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  | **700** |  |  |  | **625,13** |  |
| **Полдник** | Хлеб с повидлом | 30/20 | 4,01 | 0,63 | 29,06 | 126,59 | 94 |
| Молоко кипячёное | 200 | 6,52 | 7,04 | 8,82 | 160,76 | 23 |
|  |  | **250** |  |  |  | 287,35 |  |
| **Ужин** | Пудинг творожный запечённый | 160 | 19,43 | 24,48 | 17,03 | 332,8 | 42 |
| Подлива кисельная | 50 | 0,03 | 0 | 2,94 | 13,09 | 89 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8,6 | 35,1 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,07 | 0,25 | 13,54 | 77,46 | 18 |
|  | **450** |  |  |  | **458,45** |  |
|  | **Итого:** |  | **69,59** | **58,21** | **251,33** | **1830,94** |  |

**Рекомендации родителям:** Гречка и биточки, киви

**День:** пятница **Неделя :**первая **Возрастная категория:** от 3-х лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетичес кая ценность****(ккал)** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная сладкая с маслом | 200 | 6,1 | 6,39 | 24 | 164,87 | 68 |
| Какао с молоком | 200 | 3,27 | 3,54 | 11,01 | 91,75 | 3 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,09 | 4,22 | 11,78 | 93,13 | 16 |
|  |  | **435** |  |  |  | **349,75** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | **100** | 0,86 | 0 | 23,18 | **70,42** | 113 |
| **Обед** | Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 4,75 | 6,88 | 50,83 | 56 |
| Суп гороховый на мясокостном бульоне | 180 | 6,69 | 3,97 | 23,67 | 129,8 | 47 |
| Плов с мясом говядины | 150 | 12,73 | 9,52 | 31,02 | 267,24 | 103 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0,11 | 15,69 | 41,68 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 93,4 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  |  | **630** |  |  |  | **627,21** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,2 | 288,5 | 77 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 22,8 | 150 | 21 |
|  | **250** |  |  |  | **338,5** |  |
| **Ужин** | Омлет натуральный | 150 | 15,41 | 3,8 | 6,23 | 237,75 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,07 | 0,25 | 13,54 | 66,39 | 18 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8,6 | 35,1 | 4 |
|  | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,8 | 20,6 | 94 | 87 |
|  |  | **480** |  |  |  | 433,24 |  |
|  | **Итого:** |  | **64,34** | **48,79** | **284,82** | **1809,12** |  |

**Рекомендации родителям:** запеканка капустная с курицей, груша

**День:** понедельник **Неделя:** вторая **Возрастная категория:** от 3-х лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная сладкая с маслом | 200 | 5,65 | 6,81 | 23,68 | 171,07 | 46 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,59 | 4,62 | 14,88 | 108,33 | 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/5/7 | 4,21 | 6,09 | 13,88 | 130,93 | 82 |
|  | **442** |  |  |  | **410,33** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | **100** | 0,77 | 0 | 20,86 | **70,42** | 113 |
| **Обед** | Салат картофельный с огурцами солеными | 60 | 0,84 | 6,79 | 5,64 | 132 | 95 |
| Суп шахтёрский с мясом и со сметаной | 180/7 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 164 | 19/1 |
| Голубцы ленивые | 150 | 5,75 | 4,45 | 4,19 | 135,4 | 70 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0,11 | 15,69 | 41,68 | 9 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 93,4 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  |  | **627** |  |  |  | 610,74 |  |
| **Полдник** | Ватрушка с творогом | 60 | 3,4 | 1,55 | 35,83 | 172 | 61 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5 | 4,5 | 18,3 | 140 | 21 |
|  |  | **260** |  |  |  | **312** |  |
| **Ужин** | Макаронные изделия отварные с овощами | 220 | 7,83 | 10,21 | 46,13 | 297,7 | 30 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8,6 | 35,1 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 74,72 | 17 |
|  |  | **470** |  |  |  | **451,78** |  |
|  | **Итого:** |  | **48,79** | **52,25** | **284,59** | **1855,27** |  |

**День:** вторник **Неделя:** вторая **Возрастная категория:** от 3-х лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетичес кая ценность (ккал)** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная сладкая с маслом | 200 | 4,87 | 5,64 | 24,04 | 161,4 | 12 |
| Какао с молоком | 200 | 3,27 | 3,54 | 11,01 | 91,75 | 3 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,09 | 4,22 | 11,78 | 93,13 | 16 |
|  | **435** |  |  |  | **346,28** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | **100** | 0,77 | 0 | 20,86 | **70,42** | 113 |
| **Обед** | Салат из моркови с кукурузой | 50 | 1,02 | 2,91 | 6,93 | 48,69 | 75 |
| Суп уха | 180 | 4,68 | 3,64 | 16,39 | 117,0 | 67 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5,62 | 2,88 | 42,75 | 225,17 | 43 |
| Суфле из печени | 70 | 16,73 | 2,9 | 5,28 | 15,23 | 78/1 |
| Соус томатный | 30 | 0,58 | 1,23 | 3,55 | 28,11 | 7 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0,11 | 15,69 | 41,68 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 93,4 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  |  | **720** |  |  |  | **613,54** |  |
| **Полдник** | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,4 | 1,55 | 35,13 | 172 | 28 |
| Кисель | 200 | 0,04 | 0 | 3,11 | 108,2 | 20 |
|  |  | **260** |  |  |  | 280,2 |  |
| **Ужин** | Рагу овощное | 220 | 2,98 | 3,82 | 27,78 | 237,6 | 91 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0,02 | 7,24 | 29,68 | 31 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,07 | 0,25 | 13,54 | 66,39 | 18 |
| Фрукт | 100 | 0,8 | 0,8 | 20,6 | 94 | 87 |
|  | **550** |  |  |  | 427,67 |  |
|  | **Итого:** |  | **52,81** | **34,05** | **294,3** | **1738,11** |  |

**Рекомендации родителям:** каша тыквенная, банан

**День:** среда **Неделя:** вторая **Возрастная категория:** от 3-х лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическ****ая ценность (ккал)** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная сладкая с маслом | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 186 | 74 |
| Какао с молоком | 200 | 3,27 | 3,54 | 11,01 | 91,75 | 3 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/5/7 | 2,09 | 4,22 | 11,78 | 93,13 | 82 |
|  | **442** |  |  |  | **370,88** |  |
| **Обед** | Икра из свеклы | 50 | 0,93 | 4,8 | 5,53 | 70 | 51 |
| Суп с клецками на курином бульоне | 180 | 6,34 | 2,9 | 18,04 | 129,3 | 58 |
| Гороховое пюре | 130 | 4,1 | 2,6 | 9,9 | 90,4 | 98 |
| Биточек из говядины | 70 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 13 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0,11 | 15,69 | 41,68 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 93,4 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  |  | **680** |  |  |  | **645,79** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия | 50 | 3,4 | 5,4 | 27 | 200,1 | 86 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 22,8 | 160 | 21 |
|  |  | **250** |  |  |  | **360,1** |  |
| **Ужин** | Суфле из картофеля | 150 | 3,61 | 3,88 | 15,18 | 127,59 | 60 |
| Соус сметанный | 30 | 2,21 | 2,25 | 10,96 | 74,94 | 80 |
| Тефтеля рыбная | 70 | 8,75 | 3,5 | 7,06 | 149,5 | 84 |
| Чай с молоком | 200 | 0,03 | - | 10,29 | 43,18 | 66 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  | **470** |  |  |  | 439,44 |  |
|  | **Итого:** |  | **63,47** | **58,72** | **237,0****1** | **1816,21** |  |

**Рекомендации родителям:** творог с курагой, сок фруктовый

**День:** четверг **Неделя:** вторая **Возрастная категория:** с 3-х лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетичес кая****ценность (ккал)** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная сладкая с маслом | 200 | 6,8 | 5,7 | 27,8 | 183,13 | 19 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,59 | 4,62 | 14,88 | 108,33 | 2 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/5/7 | 4,21 | 6,09 | 13,88 | 130,93 | 82 |
|  | **442** |  |  |  | **424,39** |  |
| **Обед** | Капуста припущенная | 50 | 0,77 | 0,1 | 3,61 | 16,73 | 88 |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 180/8 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 25 |
| Картофель по – домашнему с курицей | 150 | 14,6 | 9,8 | 29,6 | 271 | 38 |
| Лимонный напиток | 180 | 0,06 | -0,05 | 19,51 | 96 | 90 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 93,4 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  |  | **638** |  |  |  | **666,39** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,2 | 208,5 | 77 |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,52 | 7,04 | 8,82 | 128,4 | 23 |
|  |  | **250** |  |  |  | **336,4** |  |
| **Ужин** | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 140/30 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 427,2 | 26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8,6 | 35,1 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,07 | 0,25 | 13,54 | 66,39 | 18 |
| Фрукт | 100 | 0,8 | 0,8 | 20,6 | 94 | 87 |
|  | **500** |  |  |  | **622,69** |  |
|  | **Итого:** |  | **70,72** | **64,04** | **283,53** | **2146,87** |  |

* **Рекомендации родителям:** гречка и биточки, кефир

**День:** пятница **Неделя:** вторая **Возрастная категория:** от 3-х лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетиче ская****ценность (ккал)** | **№ рецепта** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная сладкая с маслом | 200 | 6,1 | 3,8 | 27,3 | 152,8 | 32 |
| Какао с молоком | 200 | 3,27 | 3,54 | 11,01 | 91,75 | 3 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,09 | 4,22 | 11,78 | 93,13 | 16 |
|  | **435** |  |  |  | **347,68** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | **100** | 0,77 | 0 | 20,86 | **70,42** | 113 |
| **Обед** | Салат из моркови с яблоком | 60 | 1,01 | 2,9 | 6,93 | 58,43 | 93 |
| Борщ на мясокостном бульоне со сметаной | 180/7 | 3,49 | 5,39 | 12 | 113,57 | 5 |
| Рис отварной | 130 | 4,63 | 8,4 | 30,72 | 254,4 | 32/2 |
| Гуляш из говядины | 70 | 14,06 | 10,54 | 3,12 | 174,52 | 35 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0,11 | 15,69 | 41,68 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,37 | 19,6 | 93,4 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
|  |  | **697** |  |  |  | **780,26** |  |
| **Полдник** | Булочка домашняя | 60 | 5,05 | 9,63 | 33,5 | 177 | 78 |
| Кисель | 200 | 0,04 | 0 | 3,11 | 108,2 | 20 |
|  |  | **260** |  |  |  | 285,2 |  |
| **Ужин** | Омлет натуральный с маслом | 150 | 15,41 | 3,8 | 6,23 | 237,75 | 45 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0,02 | 7,24 | 29,68 | 31 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,07 | 0,25 | 13,54 | 66,39 | 18 |
|  | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 94 | 87 |
|  |  |  |  |  |  | 427,82 |  |
|  | **Итого:** | **480** | **62,28** | **53,54** | **241,95** | **1911,38** |  |

**Рекомендации родителям:** Оладьи с повидлом ,сок

**Итого за десять дней**

Белки -61,23

Жиры – 51,78

Углеводы –268,66

Энергетическая ценность -1791,43