**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ

«Спасский детский сад №1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Захарова Е.В.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБДОУ «Спасский детский сад №1»**

***Возрастная категория: от 3 до 7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн.**  **карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С (мг)** | **Витами**  **низация (мг)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | |
| Каша рисовая молочная | 22 | 200 | 9,8 | 6,8 | 38.6 | 0,8 |  | 272.0 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | - | - | 11,98 | - |  | 72.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 1 | 40/10 | 4,33 | 10,05 | 17,48 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | |
| Сок фруктовый | 130 | 150 | - | - | 18,0 | 13,0 |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | |  | |
| Суп пшенный с курицей | 25 | 200 | 8,6 | 2,2 | 16,6 | 18,7 |  | 190.0 |
| Гречка со сливочным маслом | 75 | 120 | 5,3 | 5,7 | 32,2 | 0 |  | 176.0 |
| Гуляш из куриного мяса | 60 | 80 | 17,41 | 16,11 | 12.0 | 1,3 |  | 179.75 |
| Компот из сухофруктов | 122 | 180 | 0,9 | 0,05 | 9,18 | 1,2 | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 421 | 50 | 3 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | |  | |  |  |  |
| Овощное рагу со сливочным маслом | 74-5 | 200-0.005 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 0,3 |  | 204.0 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 40 | 4,2 | 1,6 | 17,2 | 0 |  | 102.0 |
| Чай с сахаром | 132 | 180 | - | - | 11,98 | - |  | 72.57 |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **61,39** | **52,17** | **252,07** | **36,0** |  | **1737.6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн.**  **карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С** | | **Витами**  **низация (мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |  | | |
| Вермишель молочная | 51 | 200 | 7,3 | | 12,8 | 35,8 | 0,45 | |  | 228.9 | |
| Чай с сахаром | 6 | 150 | 5,54 | | 6,8 | 11.98 | 0 | |  | 72.57 | |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/10 | 4,33 | | 10,05 | 17,48 | 0 | |  | 176.8 | |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 69 | 150 | 0,65 | | - | 26,19 | 13 | |  | 92.0 | |
| **Обед** |  | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с мясом | 44 | 200 | 4,62 | | 7,65 | 16,08 | 2.1 | |  | 192.0 | |
| Плов с мясом | 19 | 150 | 18.26 | | 19.64 | 23.63 | 0,4 | |  | 371.2 | |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 0,9 | | 0,05 | 9,18 | 1,2 | | 0,05 | 69.9 | |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | | 0,6 | 22,15 | 0 | |  | 130.0 | |
| **Полдник** |  | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 77 | 120 | 4.63 | | 3.5 | 18.8 | 1.9 | |  | 230.0 | |
| Хлеб пшеничный | 1 | 40 | 4.2 | | 1,6 | 17,2 | 0 | |  | 102.0 | |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | - | | - | 11.98 | 0 | |  | 72.57 | |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59,85** | | **57,64** | **279,92** | **36** | |  | **1727,94** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн.**  **карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С** | | | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | | | |  | |
| Каша пшенная молочная | 62 | 200 | 7,6 | | 10,4 | 25,7 | 0,045 | | |  | 224.9 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 5,54 | | 6,8 | 22,8 | 0,5 | | |  | 72.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/10 | 3,07 | | 4,52 | 20,88 | 0 | | |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Фрукт свежий | 69 | 150 | 0,75 | | 0,15 | 15,75 | 12 | | |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Щи с курицей | 44 | 200 | 4,62 | | 7,65 | 16,8 | 0,1 | | |  | 149.0 |
| Гороховое пюре с курицей | 19 | 170 | 18,26 | | 19,64 | 23,63 | 1,05 | | |  | 203.2 |
|  |  |  |  | |  |  |  | | |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 0,15 | | - | 26,96 | 0,2 | | | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | | 0,6 | 22,15 | 0 | | |  | 130.0 |
| **Полдник** |  | | | | | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Творожная запеканка | 21 | 100 | 24 | | 18 | 25,7 | 0,3 | | |  | 378.0 |
| Сметанный соус | 42 | 60 | 3,4 | | 5,8 | 21 | 0 | | |  | 225.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 180 | 0,21 | | 4,05 | 13,2 | 0,1 | | |  | 72.57 |
|  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | **92** | | **78** | **261** | | | **26** |  | **1793.94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн.**  **карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Витамин**  **С** | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | | **У** | |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |  | |
| Каша манная молочная | 12/4 | 200 | 7,87/3.54 | 13/3.0 | | 31/24 | | 0 |  | 226.4 |
| Чай с сахаром | 3/23 | 180/150 | 0,21/4.5 | 0,05/4.5 | | 13,02/  17.2 | | 0,1/0.2 |  | 72,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/10 | 3,07 | 4,52 | | 20,88 | | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 69 | 150 | 0,75 | 0,15 | | 15,75 | | 1,6 |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Суп - лапша с курицей | 65/28 | 200 | 6,3/5.8 | 2,75/2.66 | | 24,11/  30 | | 0,1/0.14 |  | 149.6 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 48 | 120 | 7,5 | 5,3 | | 14,66 | | 21,01 |  | 227.0 |
| Котлета рыбная | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | | 4,41 | | 4,32 |  | 170.0 |
| Кисель фруктовый | 591 | 150 | 0,015 | - | | 28,9 | | 1,2 | 0,05 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | | 22,15 | |  |  | 130.0 |
| **Полдник** |  | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 77 | 120 | 8.1 | 10.1 | | 3.1 | | 0.8 |  | 221.6 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 40 | 3,04 | 0,36 | | 22,2 | | 0 |  | 102.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 5.54 | 6.8 | | 22.8 | | 0 |  | 72.57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **60** | **46** | | **348** | | **36** |  | **1714.5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Витамин**  **С** | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **Завтрак** |  | | | | | | | | |  | |
| Каша гречневая молочная | 62 | | 200 | 7,52 | | 11,7 | 32,5 | | 0 |  | 211,6 |
| Чай с сахаром | 55 | | 180 | 4,8 | | 4,8 | 13.2 | | 0 |  | 72.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | | 40/5 | 3,07 | | 4,52 | 20,88 | | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт свежий / Сок фруктовый | 19 | | 150 | 0,61 | | - | 15,2 | | 19 |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с мясом | 25 | | 250 | 3,38 | | 5,94 | 12,2 | | 2,17 |  | 199.0 |
| Котлета свиная | 60 | | 70 | 11,15 | | 6,8 | 18,16 | | 0,9 |  | 230,6 |
| Макароны с маслом | 45 | | 120 | 6,7 | | 5,82 | 31,45 | | 0 |  | 178,8 |
| Компот из сухофруктов | 9 | | 180 | 1,4 | | 0 | 29,96 | | 0,2 | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | | 50 | 2,6 | | 0,6 | 22,15 | | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 24 | | 40 | 7,8 | | 7,35 | 28,3 | | 0 |  | 65.0 |
| Чай с сахаром  Кондитерское изделие | 3 | | 180  40 | 0,21  3,4 | | 4,05  5,8 | 13,2  21 | | 0,1  0 |  | 72,57  225.0 |
| **ИТОГО:** |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | **51** | | **57** | **245** | | **24** |  | **1713.8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **( ккал** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | |
| Каша геркулесовая молочная | 22 | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 0,8 |  | 288.0 |
| Чай с сахаром | 6 | 180 | 5,54 | 6,8 | 13.2 | 0,8 |  | 72.57 |  |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 40/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | |
| Сок фруктовый | 10 | 150 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | |  | |
| Щи с мясом | 23 | 200 | 6,3 | 5,75 | 21,11 | 6,25 |  | 148,8 |
| Мясной биточек с рисом и с овощной подливой | 60 | 120 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 |  | 330.0 |
| Кисель фруктовый | 591 | 180 | 0.015 | - | 28.9 | 1,2 | 0,05 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | |
| Картофельное пюре с маслом  Соленый огурец / Салат из отварной свеклы | 48 | 120  30/50 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 21,01 |  | 227.0  25.0 |
| Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 3  1 | 180  40 | 0,015  2,3 | -  4,36 | 28,9  14,62 | 0,1  0 |  | 72.57  102.0 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **61** | **63** | **258** | **27** |  | **1738.7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С (мг)** | **Витаминизация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | | |
| Вермишель молочная | 45 | 200 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,045 |  | | 228.9 |
| Чай с сахаром | 55 | 180 | 4,8 | 4,8 | 13.2 | 0,5 |  | | 72.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 |  | | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | | |
| Сок фруктовый | 10 | 150 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 |  | | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | |  | | |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 44 | 200 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | | 192.0 |
| Ленивые голубцы с мясом | 63 | 180 | 22 | 14,5 | 8,4 | 12,52 |  | | 377.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | 0,05 | | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | | 130.0 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | | |
| Пирог | 17-2-12 | 120 | 5,9 | 5,6 | 62,4 | 0,2 |  | | 297.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Какао с молоком | 3 | 150 | 4.5 | 4,05 | 17,2 | 0,2 |  | | 164.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | **37** | **42** | **238** | **34** |  | | **1800.0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С** | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |  | |
| Каша рисовая молочная | 12 | | 200 | 7,87 | 13 | | 31 | 0 |  | 272.0 |
| Чай с сахаром | 3 | | 180 | 0,21 | 4,05 | | 23,2 | 0,1 |  | 72,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | | 40/5 | 3,07 | 4,52 | | 20,88 | 0 |  | 176.8 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | |  | |
| Фрукт свежий | 69 | | 100/150 | 1 | 0,2 | | 20,2 | 12 |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | | |  | |
| Щи на курином бульоне | 56 | | 200 | 4,22 | 6,5 | | 13,77 | 6,2 |  | 148.8 |
| Гречка отварная со сливочным маслом | 45 | | 120 | 6,7 | 5,82 | | 31,45 | 0 |  | 176.0 |
| Гуляш из отварного мяса курицы | 60 | | 80 | 7,41 | 8,26 | | 0,78 | 0,4 |  | 179.75 |
| Кисель фруктовый | 591 | | 180 | 0,015 | - | | 28,9 | 1,2 | 0,05 | 73.96 |
| Хлеб ржаной | 7 | | 50 | 2,8 | 1,66 | | 24,5 | 0 |  | 130.0 |
| **Полдник** |  | | | | | | | |  | |
| Сырники творожные | | 21 | 100 | 24.0 | 18 | 18,8 | | 0 |  | 278.0 |
| Молоко сгущенное | | 42 | 40 | 3.5 | 4.2 | 28 | |  |  | 131.6 |
| Чай с сахаром | | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | | 0 |  | 72,57 |
| **ИТОГО:** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | **52** | **57,5** | **268** | | **27** |  | **1804.0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С (мг)** | **Витаминизация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **Завтрак** | |  | | | | | | |  | | |
| Каша пшенная молочная | | 23 | 100 | 24 | 18 | 25,7 | | 0,3 |  | | 232.4 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | | 13 | 40/5 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | | 0 |  | | 176.8 |
| Чай с сахаром | | 3 | 180 | 0,21 | - | 23,2 | | 0,1 |  | | 72,57 |
| **Второй завтрак** | |  | | | | | | |  | | |
| Сок фруктовый | | 69 | 150 | 1 | 0,0.2 | 20.2 | | 15 |  | | 92.0 |
| **Обед** | |  | | | | | | |  | | |
| Суп манный с гренками и курицей /  Суп гречневый с курицей | | 65  101 | 200  200 | 4,12  4.12 | 5,63  5.63 | 15,12  15.12 | | 0,45  0.45 |  | | 139,6  139.6 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | | 48 | 120 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | | 21,01 |  | | 227.0 |
| Тушеная рыба с овощами | | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | | 4,32 |  | | 120.0 |
| Компот из сухофруктов | | 3 | 180 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | | 0.1 | 0,05 | | 69.9 |
| Хлеб ржаной | | 7 | 50 | 2,6 | 1,6 | 22,15 | | 0 |  | | 130.0 |
| **Полдник** | |  | | | | | | |  | | |
| Вермишель на овощном бульоне | 62 | | 200 | 7,6 | 10,4 | | 25,7 | 0,04 | |  | 282.75 |
| Чай с сахаром | 55 | | 180 | 5,54 | 6,8 | | 13.2 | 0 | |  | 72.57 |
| Хлеб пшеничный | 1 | | 40 | 3.04 | 0.36 | | 14.6 |  | |  | 102.0 |
| **ИТОГО:** |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |
|  | |  | **59** | **71** | | **229** | **7,5** | |  | **1720.0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | | | |  | |
| Каша манная молочная | 68 | 200 | | | 6 | 5,6 | 19,56 | 0,5 | |  | 226.4 |
| Чай с сахаром | 55 | 180 | | | 0,04 | - | 13,2 | 0,5 | |  | 72,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 50/5 | | | 3,4 | 4,55 | 25,18 | 0 | |  | 176.8 |
|  |  |  | | |  |  |  |  | |  |  |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | |  | |
| Сок фруктовый / Фрукт свежий | 19 | 150 | | | 0,61 | - | 15,2 | 19 | |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | | | |  | |
| Суп-рассольник с мясом курицы | 25 | 250 | | | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 2,17 | |  | 193.0 |
| Макароны с маслом | 26 | 120 | | | 22 | 20,5 | 18,4 | 0 | |  | 203.0 |
| Мясной биточек из свинины | 132 | 70 | | | 11,15 | 6,8 | 18.16 | 0,9 | |  | 230.0 |
| Компот из сухофруктов | 9 | 180 | | | 1,4 | - | 29,96 | 0,2 | | 0,05 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 50 | | | 2,6 | 1,6 | 22,15 | 0 | |  | 130.0 |
| **Полдник** |  | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 24 | 40 | | | 7,8 | 7,35 | 28,3 | 0 | |  | 65.0 |
| Гренка пшеничная  Какао с молоком | 2 | 40 | | | 3.35 | 0.36 | 14.1 | 0 | |  | 102.0  164.2 |
| 3 | | 150 | 4.5 | | 4,05 | 17.2 | | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | **51** | **68** | **215** | **17** | |  | **1731.2** |

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий МБДОУ

«Спасский детский сад №1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Захарова Е.В.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБДОУ «Спасский детский сад №1»**

***Возрастная категория: от 1 до 3 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | | **№ техн. карты** | | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С** | | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | |  | | | | | | | | |  | |
| Рисовая молочная каша | 22 | | 150 | | 5,34 | 6,96 | | 37,45 | 0,8 |  | | 204.0 |
| Чай с сахаром | 55 | | 150 | | 0,04 | - | | 23,2 | 0,5 |  | | 52,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | | 30/10 | | 3,07 | 4,52 | | 20,88 | 0 |  | | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | |  | | |
| Сок фруктовый | 10 | | 150 | | 0,61 | - | | 16,1 | 1,9 |  | | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | | | |  | | |
| Суп пшенный с курицей | 25 | | 200 | | 3,38 | 5,94 | | 12,2 | 4,3 |  | | 123.0 |
| Гречка отварная со сливочным маслом | 26 | | 100 | | 22 | 20,5 | | 18,4 | 0 |  | | 146.3 |
| Гуляш из куриного мяса | 60 | | 60 | | 7,41 | 8,26 | | 0,78 | 0 |  | | 153.0 |
| Компот из сухофруктов | 591 | | 150 | | 0,015 | - | | 28,9 | 1,2 | 0,035 | | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | | 40 | | 2,6 | 0,6 | | 22,15 | 0 |  | | 103.0 |
| **Полдник** |  | | | | | | | | |  | | |  | |  |  |  |
| Овощное рагу со сливочным маслом | 74-5 | | 150-3 | | 7,85 | 9,06 | | 3,21 | 0,3 |  | | 127.0 |
| Хлеб пшеничный | 1 | | 30 | | 3,04 | 0,36 | | 22,2 | 0 |  | | 76.5 |
| Чай с сахаром | 3 | | 150 | | 0,21 | 4,05 | | 13,2 | 0,1 |  | | 52,57 |  |
| **ИТОГО:** |  | |  | |  |  | |  |  |  | |  |
|  | |  | | **58,105** | **59,35** | | **252,07** | **26,0** |  | | **1351.0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | |
| Вермишель молочная | 51 | 150 | 7,3 | 12,8 | 35,8 | 0,45 |  | 171.7 |
| Чай с сахаром | 6 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,8 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | |
| Сок фруктовый | 69 | 150 | 0,65 | - | 26,19 | 19 |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | |  | |
| Суп гороховый с мясом | 44 | 150 | 4,62 | 7,65 | 16,08 | 2,13 |  | 148,94 |
| Плов с мясом | 22 | 120 | 6,62 | 10,06 | 6,52 | 0,4 |  | 272.9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 0,15 | - | 26,96 | 0,2 | 0,035 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 103 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | |
| Винегрет | 37 | 120 | 16,63 | 0,81 | - | 13,025 |  | 170.0 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 |  | 76.5 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **59,85** | **57,64** | **279,92** | **36** |  | **1361,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | **Витаминизация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | | |
| Каша пшенная молочная | 62 | 150 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | 0,045 |  | | 168.7 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 0.21 | 6,8 | 22,8 | 0,5 |  | | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | | |
| Фрукт свежий | 69 | 100/150 | 0,75 | 0,15 | 15,75 | 12 |  | | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | |  | | |
| Щи с курицей | 44 | 150 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | 0,1 |  | | 111.7 |
| Гороховое пюре с курицей | 19 | 120 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 1,05 |  | | 143.3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Компот из сухофруктов | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,035 | | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | | 69.9 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | | |
| Творожная запеканка | 21 | 100 | 24 | 18 | 25,7 | 0,3 |  | | 348.0 |
| Сметанный соус | 42 | 40 | 3,4 | 5,8 | 21 | 0 |  | | 157.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52.57 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **ИТОГО:** |  |  | **92** | **78** | **261** | **26** |  | | **1420.0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | **Витамин**  **С** | | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** | |
| **Завтрак** |  | | | | | | | | |  | |
| Каша манная молочная | 12 | 150 | 7,87 | | 12 | 91 | | 1 | |  | 169.8 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | | 0,05 | 13,02 | | 0,1 | |  | 52,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | | 4,52 | 20,88 | | 0 | |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | |  | |
| Сок фруктовый | 69 | 150 | 0,75 | 0,15 | | 15,75 | | 1,6 | |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | | | |  | |
| Суп - лапша с курицей | 65 | 150 | 6,3 | 2,75 | | 24,11 | | 0,1 | |  | 104.7 |
| Картофельное пюре с маслом | 48 | 100 | 7,5 | 5,3 | | 14,66 | | 21,01 | |  | 190.0 |
| Рыбная котлета | 32 | 80 | 14,09 | 6,0 | | 12,93 | | 0,72 | |  | 120.0 |
| Фруктовый кисель | 591 | 150 | 0,015 | - | | 28,9 | | 1,2 | | 0,035 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2.6 | 0.6 | | | 22.15 | | 0 |  | 103.0 |
| **Полдник** |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |
| Омлет натуральный | 26 | 120 | 5,87 | 4,2 | | 36,0 | | 0 | |  | 221.4 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 3.04 | 0.36 | | 22.2 | | 0 | |  | 76.5 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | | 13,2 | | 0,1 | |  | 52.57 |
| **ИТОГО:** |  |  | **60** | **46** | | **348** | | **38** | |  | **1407.8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | |  | |
| Каша гречневая молочная | 62 | 150 | 7,87 | 13 | 31 | 0 |  | 158.7 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,5 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | |  | |
| Сок фруктовый/ Фрукт свежий | 19 | 150 | 0,61 | - | 15,2 | 19 |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | |  | |
| Борщ с мясом | 23 | 150 | 6,3 | 5,75 | 21,11 | 2,1 |  | 131.7 |
| Котлета свиная | 60 | 60 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 1,1 |  | 180.6 |
| Макароны со сливочным маслом | 45 | 100 | 6,7 | 5,82 | 31,45 | 0 |  | 149.0 |
| Компот из сухофруктов | 591 | 150 | 0,015 | 0 | 28,9 | 12 | 0,035 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 |  | 103.0 |
| **Полдник** |  | | | | | |  | |
| Яйцо вареное | 24 | 40 | 7,8 | 7,35 | 28,3 | 0 |  | 65.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 |  | 52,57 |
| Кондитерское изделие | 1 | 30 | 3.07 | 4.52 | 20.88 | 0 |  | 135.0 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **51** | **57** | **245** | **24** |  | **1341.3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Витамин**  **С** | | **Витаминизация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | |  | |
| Каша геркулесовая молочная | 22 | 150 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 0,8 | |  | 216.0 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 5,54 | 6,8 | 22,8 | 0,5 | |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 0 | |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | |  | |
| Сок фруктовый | 10 | 150 | 0,61 | 0 | 16,1 | 19 | |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | |  | |
| Щи с мясом | 23 | 200 | 6,3 | 5,75 | 21,11 | 6,25 | |  | 111.7 |
| Мясной биточек с рисом и с овощной подливой | 60 | 80 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 | |  | 220.0 |
| Фруктовый кисель | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | | 0,035 | 73,96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 | |  | 103 |
| **Полдник** |  | | | | | | |  | |
| Картофельное пюре с маслом  Соленый огурец/Салат из отварной свеклы | 45 | 100  30/40 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 1 | |  | 211  25 |
| Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 3  1 | 150  30 | 0,015  2,3 | -  4,36 | 28,9  14,62 | 0,1  0 | |  | 52.57  76.5 |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | **61** | **63** | **258** | **27** | |  | **1385.6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С** | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **Завтрак** |  | | | | | | |  | |
| Вермишель молочная | 45 | 150 | 7,6 | 10,4 | 25,7 | | 0,045 |  | 171.7 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | | 0,5 |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | | 0 |  | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | |  | |
| Сок фруктовый | 10 | 150 | 0,61 | 0 | 16,1 | | 19 |  | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | |  | |
| Суп гороховый с мясом | 44 | 150 | 4,62 | 7,65 | 16,8 | | 0,1 |  | 148,93 |
| Ленивые голубцы с мясом | 63 | 120 | 22 | 14,5 | 8,4 | | 12,52 |  | 270.0 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 9 | 150 | 1,4 | - | 29,96 | | 0,2 | 0,035 | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | | 0 |  | 103.0 |
| **Полдник** |  | | | | | | |  | |
| Пирог | 17-2-12 | 100 | 5,9 | 5,6 | 62,4 | | 0,2 |  | 193.0 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Какао с молоком | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | | 0,1 |  | 154.0 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **33** | **42** | **238** | | **34** |  | **1406.4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Вмитамин**  **С** | | **Витаминизация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  | | | | | | | | |  | | |
| Рисовая молочная каша | 12 | 150 | | 7,87 | | 13 | 31 | 0 | |  | | 204.0 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | | 0,21 | | 4,05 | 23,2 | 0,1 | |  | | 52,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | | 3,07 | | 4,52 | 20,88 | 0 | |  | | 151.3 |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | |  | | |
| Фрукт свежий | 69 | 100/150 | | 1 | | 0,2 | 20,2 | 15 | |  | | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | | | |  | | |
| Щи с курицей | 56 | 150 | | 4,22 | | 6,5 | 13,77 | 6,2 | |  | | 111.7 |
| Гречка отварная со сливочным маслом | 45 | 100 | | 6,7 | | 5,82 | 31,45 | 0 | |  | | 136.3 |
| Гуляш из отварного мяса курицы | 60 | 60 | | 7,41 | | 8,26 | 0,78 | 0,4 | |  | | 150.0 |
| Фруктовый кисель | 591 | 150 | | 1,4 | | - | 29,96 | 0, 2 | | 0,035 | | 73.96 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | | 2,8 | | 1,66 | 24,5 | 0 | |  | | 103.0 |
| **Полдник** |  | | | | | | | | |  | | |
| Сырники творожные  со сгущенным молоком | 21  42 | 80  30 | | 24  3,4 | | 18  5,8 | 25,7  21 | 0,3  0 | |  | | 212.0  98.7 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | | 0,21 | | - | 23,2 | 0,1 | |  | | 52,57 |
| **ИТОГО:** |  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | **59** | | **71** | **229** | **7,5** | |  | | **1438.0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи,**  **наименование блюда** | | **№ техн. карты** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Витамин**  **С (мг)** | **Витаминизация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| **Завтрак** | |  | | | | | | |  | | |
| Каша пшенная молочная | | 23 | 150 | 7.6 | 10.4 | 25,7 | | 0,3 |  | | 168.7 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | | 0 |  | | 151.3 |
| Чай с сахаром | | 3 | 150 | 0,21 | 4.05 | 13,2 | | 0,1 |  | | 52,57 |
| **Второй завтрак** | |  | | | | | | |  | | |
| Сок фруктовый | | 69 | 150 | 1 | 0,0.2 | 20.2 | | 15 |  | | 92.0 |
| **Обед** | |  | | | | | | |  | | |
| Суп манный с гренками и курицей /  Суп гречневый с курицей | | 65  101 | 150  150 | 4,12  4.12 | 5,63  5.63 | 15,12  15.12 | | 0,45  0.45 |  | | 139,6  139.6 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | | 48 | 100 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | | 21,01 |  | | 227.0 |
| Тушеная рыба с овощами | | 32 | 80 | 9,47 | 4,97 | 4,41 | | 4,32 |  | | 120.0 |
| Компот из сухофруктов | | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | | 0.1 | 0,05 | | 69.9 |
| Хлеб ржаной | | 7 | 40 | 2,6 | 1,6 | 22,15 | | 0 |  | | 130.0 |
| **Полдник** | |  | | | | | | |  | | |
| Вермишель на овощном бульоне | 62 | | 150 | 7,6 | 13 | | 25,7 | 0 | |  | 212.0 |
| Чай с сахаром | 55 | | 150 | 0.21 | 4.05 | | 13.2 | 0 | |  | 52.57 |
| Хлеб пшеничный | 1 | | 30 | 3.04 | 0.36 | | 14.6 |  | |  | 76.5 |
| **ИТОГО:** |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |
|  | |  | **59** | **71** | | **229** | **7,5** | |  | **1362.1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **№ техн. карты** | | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Витамин**  **С** | | | **Витамини**  **зация**  **(мг)** | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | | | **Ж** | **У** | |
| **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| Каша манная молочная | 68 | | 150 | 4,16 | | | 5,6 | 19,56 | | 0,5 | | |  | | 169.8 |
| Чай с сахаром | 55 | | 150 | 5,54 | | | 6,8 | 22,8 | | 0,5 | | |  | | 52.57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | | 30/10 | 3,4 | | | 4,55 | 25,18 | | 0 | | |  | | 151.3 |
|  |  | |  |  | | |  |  | |  | | |  | |  |
| **Второй завтрак** |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| Сок фруктовый / Фрукт свежий | 19 | | 150 | 0,4 | | | - | 16,1 | | 16 | | |  | | 92.0 |
| **Обед** |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| Рассольник с мясом курицы | 25 | | 150 | 3,38 | | | 5,94 | 12,2 | | 2,7 | | |  | | 123.0 |
| Мясной биточек | 132 | | 70 | 11,15 | | | 6,8 | 18,16 | | 0,9 | | |  | | 230.0 |
| Макароны с маслом | 26 | | 100 | 6,7 | | | 5,82 | 31,45 | | 0 | | |  | | 178,8 |
| Компот из сухофруктов | 9 | | 150 | 1,4 | | | - | 29,96 | | 0,2 | | | 0,035 | | 69.9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 30 | | 2.6 | 0.6 | | | | 22.15 | | | 0 |  | | 103.0 |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 24 | | 40 | 7,8 | | | 7,35 | 28,3 | | 0 | | |  | | 65.0 |
| Гренка пшеничная | 2 | | 30 | 3.35 | | | 0.36 | 25.18 | | 0 | | |  | | 52.57 |
| Какао с молоком | 3 | | 150 | 3.07 | | 4,52 | | 20,88 | | | 0 | |  | 154.0 | |
|  | |  | **49** | | | **68** | **215** | | **17** | | |  | | **1441.9** |