

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №1  
г. Невинномыска  
М.В.Гавриленко  
31.08.2022 г.

## **10-дневное меню**

**Для детей с 1,5 до 3 лет  
с 12-часовым пребыванием  
на холодный период**

## 1 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами	548	150	5,7	1,4	13,8	72,2	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>Итого выход 350</b>		<b>355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	206	150	1,6	3,1	14,4	88	11,1
Капуста тушеная	440	80	1,8	2,4	7,7	58,7	42,5
Шницель рыбный натуральный	675	70	10,9	4,4	6,7	109	1,2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
<b>Итого выход 450</b>		<b>490</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Кефир	1226	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Булочка сдобная		50	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>Итого выход 200</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Плов из курицы (бедро)	893-2	35/210	13,9	11,9	31,1	279	4,3
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Итого выход 400</b>		<b>430</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>47</b>	<b>33,3</b>	<b>152,6</b>	<b>1083,49</b>	<b>62,1</b>

**2 день (Ясли).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная «Геркулес» жидкая	548	150	6,8	7,9	24,3	192	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Итого выход 350</b>		<b>355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Борщ сибирский	320	150	2,4	3,1	9,6	74,8	12,5
Сметана		4	0,1	0,6	0,15	6,4	0
Биточки, рубленые из птицы	671	70	10,6	7,8	6,4	136,6	0
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
<b>Итого выход 450</b>		<b>514</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	1226	170	4,7	4,3	8	90,1	0
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>Итого выход 200</b>		<b>260</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога	620	180	29	6,4	27,3	280,9	0,7
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	0
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,1	4,6	71,6	111,3	0
<b>Итого выход 400</b>		<b>400</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>74,6</b>	<b>51,7</b>	<b>235,45</b>	<b>1445,99</b>	<b>40,3</b>

3 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Суп молочный с крупой (пшено) 1/2	548	150	4,7	5,5	22	155,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>Итого выход 350</b>		<b>355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7
Котлета рубленая из птицы	667	70	11,2	8,5	11,4	164,4	0
Свекла тушеная	442	70	1,4	2,3	7,9	55,4	7,3
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
<b>Итого выход 450</b>		<b>480</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кефир	1226	186	5,6	4,6	7,4	94,8	1,3
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>Итого выход 200</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	90	11,8	1,8	6,9	90,7	1,2
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Макароны отварные		100	3,6	1,5	26,3	129,4	0
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Итого выход 400</b>		<b>440</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>49,3</b>	<b>34,3</b>	<b>170,8</b>	<b>1190,49</b>	<b>23,1</b>

### 4 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	548	150	4,7	5,5	22	155,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Итого выход 350</b>		<b>355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Борщ Украинский	278	150	1,5	2	9,4	60,2	14,4
Сметана		4	0,12	1	0,12	10	0
Биточки	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
<b>Итого выход 450</b>		<b>504</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Молоко кипяченое	1226	170	4,7	4,3	8	90,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
<b>Итого выход 200</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Омлет натуральный	558	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая		100	2	9	8,6	122	7
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>Итого выход 400</b>		<b>410</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>49,12</b>	<b>54,2</b>	<b>14,4</b>	<b>1316,59</b>	<b>47</b>

## 5 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша молочная манная жидкая	548	150	6,6	7,5	26,9	196,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Итого выход 350</b>		<b>355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп картофельный с мясными фрикадельками	204	150	7,3	6,9	13,4	138,4	2
Котлеты	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Каша рассыпчатая гречневая	378	90	5,4	2,4	29,2	153,4	0
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
<b>Итого выход 450</b>		<b>520</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кефир	1226	186	5,6	4,6	7,4	94,8	1,3
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>Итого выход (200-250)</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Шницель рыбный натуральный	675	70	10,9	4,4	6,7	109	1,2
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб пшеничный		20	0,3	1,5	1,3	19,5	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>
<b>Итого выход 400</b>		<b>410</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>60,4</b>	<b>50,4</b>	<b>185,9</b>	<b>1428,19</b>	<b>26,1</b>

## 6 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (гречка)	548	150	5,8	7,7	20,4	79,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>Итого выход 350</b>		<b>355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Сок		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (рис)	304	150	1,3	1,1	12,2	61,6	7,7
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	90	11,8	1,8	6,9	90,7	1,2
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Макароны отварные	566	40	1,5	0,8	10,5	52,6	0
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
<b>Итого выход 450</b>		<b>515</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Кефир	1226	150	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>Итого выход 200</b>		<b>240</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Биточки, рубленые из птицы	671	70	10,6	7,8	6,4	136,6	0
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Итого выход 400</b>		<b>420</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>53,8</b>	<b>43,3</b>	<b>159,5</b>	<b>1136,69</b>	<b>98,3</b>

## 7 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами 1/2	548	150	3,3	2,8	16,5	102,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Итого выход 350</b>		<b>355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	150	1,1	3	6	54,4	19,1
Сметана		4	0,12	1	0,12	10	0
Котлета рубленая из птицы	667	70	11,2	8,5	11,4	164,4	0
Свекла тушеная	442	80	1,68	2,64	9,68	66,88	8,96
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
<b>Итого выход 450</b>		<b>509</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	1226	170	4,7	4,3	8	90,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
<b>Итого выход 200</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	90	11,8	1,8	6,9	90,7	1,2
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Рагу из овощей	445	150	3,15	3	20,25	117,3	42,9
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>Итого выход 400</b>		<b>470</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>46,45</b>	<b>34,44</b>	<b>163,85</b>	<b>1129,47</b>	<b>88,76</b>



**8 день (Ясли).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая	548	150	6,6	7,5	26,9	196,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Итого выход 350</b>		<b>355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Рассольник «Ленинградский»	297	150	1,6	3	12	79,1	7,4
Птица, тушенная с овощами	909	160	11	10,7	26,3	234,3	20,6
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
<b>Итого выход 450</b>		<b>535</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Кефир	1226	150	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>Итого выход 200</b>		<b>240</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Пудинг с рисом		200	30,8	7,8	33,3	321,2	0,8
Соус молочный сладкий	1041	30	0,9	1,8	4,8	3,8	0
Хлеб пшеничный		15	1,2	0,2	6,3	30,5	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,1	4,6	71,6	131	0
<b>Итого выход 400</b>		<b>425</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>74,7</b>	<b>52,6</b>	<b>252,9</b>	<b>1503,29</b>	<b>34,9</b>

**9 день (Ясли).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая	548	150	4,3	6,2	25,3	169,4	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Итого выход 350</b>		<b>355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Борщ сибирский	320	150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5
Сметана		4	0,12	1	0,12	10	0
Биточки	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Каша рассыпчатая гречневая	378	90	5,4	2,4	29,2	153,4	0
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
<b>Итого выход 450</b>		<b>509</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	1226	150	4,2	3,8	7,1	79,5	0
Ватрушка с повидлом	1312	50	3,6	3,5	31,7	164,9	0,1
<b>Итого выход 200</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
Капуста тушеная	440	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Фрикадельки мясные	276	60	13,9	9,2	0,5	139,8	0,5
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>Итого выход 400</b>		<b>410</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>58,92</b>	<b>51,2</b>	<b>201,92</b>	<b>1469,89</b>	<b>94,2</b>

## 10 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	150	4,7	5,5	23	158,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Итого выход 350</b>		<b>355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп с клецками	213	39/150	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4
Биточки		60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Пюре картофельное	429	100	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
<b>Итого выход 450</b>		<b>535</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кефир	1226	186	5,6	4,6	7,4	94,8	1,3
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>Итого выход 200</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая		100	2	9	8,6	122	7
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>Итого выход 400</b>		<b>410</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого</b>			<b>53,3</b>	<b>56,6</b>	<b>14,4</b>	<b>1409,79</b>	<b>30,7</b>