**Десятидневное меню питания детей в дошкольных организациях**

**МКДОУ «Детский сад № 48 «Золотой ключик»**

**2021 год**

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.

Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания 1996 г., 2004 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшеничная жидкая с маслом | 200/5 | 7,3 | 7,6 | 25,0 | 198 | 311/2004 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **15,2** | **17,6** | **59,2** | **458** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,8 | 5,0 | 4,1 | 64 | 20/1 |
| Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,8 | 4,4 | 11,0 | 93 | 10/2 |
| Котлеты, биточки, шницели из говядины с маслом | 70/5 | 10,6 | 9,5 | 11,2 | 173 | 451/2004 |
| Гречка отварная вязкая с подгарнировкой | 150 | 8,4 | 5,0 | 37,0 | 229 | 302/2004 |
| Компот из сухофруктов + вит «С» -50 мг | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **26,3** | **24,6** | **104,0** | **747** |  |
| полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 4,8 | 3,2 | 34,3 | 185 | 289/2001 |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **5,3** | **3,6** | **54,7** | **271** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **47,4** | **45,8** | **239,9** | **1566** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет натуральный с маслом | 100/5 | 10,3 | 12,0 | 1,9 | 157 | 284/1996 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 22,3 | 97 | 2/2004 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **17,8** | **15,8** | **51,0** | **415** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **43** |  |
| обед | Салат из солёных огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 3,2 | 43 | 17/2004 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 4,3 | 4,0 | 15,9 | 118 | 17/2 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 15,3 | 12,4 | 22,2 | 264 | 394/1996 |
| Компот из кураги + вит «С»-50 мг | 180 | 0,8 | 0,0 | 17,3 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **25,1** | **20,2** | **81,3** | **613** |  |
| полдник | Макаронные изделия отварные с сыром | 160 | 7,8 | 6,1 | 32,4 | 219 | 43-2/3 |
| Чай с лимоном | 180/5 | 0,1 | 0,0 | 12,1 | 47 | 686/2004 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за полдник |  |  | **9,4** | **6,3** | **53,8** | **312** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **52,7** | **42,7** | **195,9** | **1383** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 11,6 | 5,1 | 19,0 | 168 | 366/2004 |
| Чай с молоком | 180 | 4,2 | 3,3 | 17,5 | 113 | 630/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **18,9** | **16,1** | **55,3** | **439** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из отварной моркови с кукурузой | 60 | 1,2 | 3,0 | 3,8 | 47 | ТТК |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,6 | 2,6 | 6,6 | 56 | 6/2 |
| Сосиски отварные | 50 | 4,7 | 7,5 | 0,4 | 88 | 40/8 |
| Макароны отварные с овощами | 150 | 3,3 | 3,4 | 33,0 | 176 | 111/2001 |
| Кисель из концентрата + вит «С» -50 мг | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 70 | 591/1996 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **14,9** | **17,2** | **84,0** | **553** |  |
| полдник | Лепешка сметанная | 70 | 5,5 | 7,3 | 37,0 | 236 | ТТК |
| Кисломолочные продукты в ассортименте | 180 | 4,9 | 4,0 | 7,9 | 86 | 645/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **10,4** | **11,3** | **44,9** | **322** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **44,8** | **44,6** | **206,2** | **1404** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша рисовая жидкая с маслом | 200/5 | 7,0 | 7,2 | 27,0 | 201 | 311/2004 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 |  |
| **Итого** за завтрак |  |  | **15,5** | **13,3** | **61,4** | **425** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **43** |  |
| обед | Салат из зеленого горошка и лука | 60 | 2,4 | 3,0 | 4,5 | 55 | ТТК |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,2 | 4,1 | 13,0 | 119 | 19/2 |
| Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 14,1 | 2,3 | 191 | 437/2004 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 3/3 |
| Компот из сухофруктов + вит «С» -50 мг | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **31,0** | **26,1** | **81,1** | **688** |  |
| полдник | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 3,7 | 13,5 | 97 | 18/3 |
| Кондитерское изделие (печенье, пряник) | 30 | 0,5 | 0,6 | 15,6 | 70 | - |
| Чай с лимоном | 180/5 | 0,1 | 0,0 | 12,1 | 47 | 686/2004 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за полдник |  |  | **4,4** | **4,5** | **50,5** | **260** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **51,3** | **44,3** | **202,8** | **1416** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшённая жидкая с маслом | 200/5 | 8,3 | 8,8 | 29,7 | 231 | 311/2004 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **16,2** | **18,8** | **63,9** | **491** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Нарезка из моркови и зеленого горошка | 60 | 1,6 | 3,0 | 3,8 | 49 | 1996 |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,8 | 4,3 | 8,6 | 81 | 2/2 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 220 | 20,0 | 10,4 | 16,4 | 239 | 319/1996 |
| Компот из свежих плодов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 | 631/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **27,7** | **18,6** | **70,0** | **562** |  |
| полдник | Суфле творожное с джемом или повидлом | 120/20 | 15,2 | 4,8 | 27,0 | 212 | 365/2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **15,3** | **4,8** | **37,6** | **255** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **59,8** | **42,2** | **193,5** | **1398** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом | 200/5 | 8,4 | 8,2 | 22,8 | 199 | 311/2004 |
| Чай с молоком | 180 | 4,2 | 3,3 | 17,5 | 113 | 630/1996 |
| Кондитерское изделие | 20 | 0,3 | 0,5 | 8,5 | 40 | - |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| **Итого** за завтрак |  |  | **15,5** | **14,5** | **56,4** | **415** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **43** |  |
| обед | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 60 | 0,6 | 6,0 | 2,1 | 65 | 15/1 |
| Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,6 | 5,2 | 8,3 | 87 | 14/2 |
| Мясо тушеное с капустой | 220 | 16,2 | 15,6 | 8,2 | 238 | ТТК |
| Компот из сухофруктов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **23,1** | **27,5** | **59,3** | **578** |  |
| полдник | Пирожок печеный с повидлом | 70 | 3,9 | 3,3 | 32,8 | 177 | 294/2004 |
| Кисель | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 70 | 591/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **3,9** | **3,3** | **50,3** | **247** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **42,9** | **45,7** | **17,8** | **1283** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша «Дружба» | 200/5 | 6,9 | 7,6 | 29,0 | 212 | 93/2001 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **14,8** | **17,6** | **63,2** | **472** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 | 25/1 |
| Рассольник с крупой и сметаной | 200 | 1,8 | 4,5 | 12,5 | 99 | 11/2 |
| Рыба, запеченная в молочном соусе | 100 | 10,5 | 2,6 | 4,8 | 85 | 6/7 |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,8 | 4,1 | 17,1 | 118 | 4/3 |
| Компот из кураги и изюма + вит «С»-50 мг | 180 | 0,3 | 0,0 | 17,3 | 64 | 4/10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **20,3** | **16,8** | **86,6** | **576** |  |
| полдник | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 11,6 | 5,1 | 19,0 | 168 | 366/2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **11,7** | **5,1** | **29,6** | **211** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **47,4** | **39,5** | **201,4** | **1349** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,3 | 5,1 | 15,1 | 128 | 161/1996 |
| Чай с молоком | 180 | 4,2 | 3,3 | 17,5 | 113 | 630/1996 |
| Кондитерское изделие | 30 | 1,7 | 6,3 | 16,4 | 129 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **12,7** | **14,9** | **58,3** | **416** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **43** |  |
| обед | Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,9 | 4,1 | 5,8 | 64 | 31/1 |
| Суп-пюре гороховый | 200 | 5,2 | 1,8 | 14,4 | 96 | 29/2 |
| Гренки | 10 | 0,1 | 0,1 | 5,4 | 26 | 34/2 |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом | 80/50 | 13,6 | 12,8 | 11,2 | 215 | 17/8 |
| Гречка вязкая отварная | 150 | 4,6 | 3,7 | 20,0 | 133 | 510/2004 |
| Компот из сухофруктов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 | 631/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **28,7** | **23,4** | **98,0** | **727** |  |
| полдник | Пирог манный | 70 | 4,5 | 7,2 | 34,7 | 222 | ТТК |
| Кисломолочные продукты в ассортименте | 180 | 4,9 | 4,0 | 7,9 | 86 | 645/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **9,4** | **11,2** | **42,6** | **308** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **51,2** | **49,9** | **208,7** | **1494** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша манная жидкая с маслом | 200/5 | 6,9 | 7,1 | 27,0 | 199 | 311/2004 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **14,8** | **17,1** | **61,2** | **459** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 1,1 | 4,1 | 7,3 | 72 | 27/1 |
| Свекольник со сметаной | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 | 5/2 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 14,3 | 15,7 | 5,0 | 219 | 423/2004 |
| Гарнир овощной сборный | 150 | 3,9 | 3,9 | 16,6 | 118 | 36/3 |
| Кисель из концентрата + вит «С»-50 мг | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 70 | 591/1996 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **25,1** | **28,8** | **80,8** | **688** |  |
| полдник | Ватрушка царская с молоком сгущенным | 150 | 13,2 | 12,0 | 17,6 | 231 | ТТК |
| Молоко питьевое кипяченое | 180 | 4,9 | 4,0 | 7,9 | 86 | 260/2001 |
| **Итого** за полдник |  |  | **18,1** | **16,0** | **25,5** | **317** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **58,6** | **61,9** | **189,5** | **1554** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша ячневая жидкая с маслом | 200/5 | 6,4 | 7,2 | 21,2 | 175 | 311/2004 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **14,9** | **13,3** | **48,0** | **399** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **43** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 60 | 0,8 | 5,9 | 4,4 | 73 | 21/1 |
| Уха рыбацкая | 200 | 6,8 | 2,1 | 9,8 | 87 | 30/2 |
| Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 80 | 12,1 | 12,8 | 6,0 | 188 | 22/8 |
| Рис, припущенный с овощами | 150 | 2,8 | 2,6 | 24,0 | 134 | ТТК |
| Компот из изюма + вит «С»-50 мг | 180 | 0,3 | 0,0 | 19,5 | 75 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **26,9** | **24,1** | **86,4** | **673** |  |
| полдник | Бутерброд с джемом или повидлом | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 22,3 | 97 | 2/2004 |
| Яйцо отварное | 55 | 7,0 | 6,3 | 0,4 | 86 | - |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **8,7** | **6,5** | **33,3** | **226** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **50,9** | **44,3** | **177,5** | **1341** |  |