МБДОУ «Детский сад № 7» Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Рацион**: сад **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима

 **Неделя:** 1 **Возрастная категория**: детсад

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая****ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Завтрак 1** |
| 185 | Каша молочная манная | 180 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8,2 | 5,5 | 0,34 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 12,6 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 9,9 | 0,62 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **400** | **8,48** | **13,85** | **55,36** | **380** | **0,13** | **0,19** | **1,17** | **130,7** | **28** | **1,08** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10,6 | 0.02 | 10 | 0 | 16 | 11 | 9 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **10,6** | **0.02** | **10** | **0** | **16** | **11** | **9** |
| **Обед** |
| 67 | Щи из свежей капусты  | 200 | 1,4 | 4 | 7 | 67,8 | 0,04 | 0,03 | 14,77 | 34,66 | 17,8 | 0,6 |
| 313 | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3,86 | 3,76 | 27,46 | 159,12 | 0,03 | 0,02 | 0 | 16,7 | 16,45 | 0,75 |
| 10 | Салат из зел. горошка | 60 | 1,8 | 3,1 | 12,87 | 50,12 | 0,06 | 0,02 | 6,6 | 12,48 | 0,41 | 0,41 |
| 282 | Котлета мясная | 80 | 8,85 | 26,07 | 12,56 | 320 | 0,36 | 0,11 | 0,12 | 34,5 | 21,7 | 1,31 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17 | 0 | 1,9 |
| 399 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,3 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого за обед** | **720** | **20,11** | **37,53** | **96,29** | **766,92** | **0,6** | **0,24** | **25,49** | **129,34** | **64,36** | **7,77** |
| **Полдник** |
| 400 | Кефир | 200 | 6,0 | 4,9 | 8 | 100 | 0,08 | 0,84 | 1,5 | 220 | 26 | 0,2 |
| б/н | Сушка | 50 | 3,0 | 4,3 | 31 | 174 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за полдник** | 250 | **9** | **9,2** | **39** | **274** | **0,08** | **0,84** | **1,5** | **220** | **26** | **0,2** |
| **Ужин** |
| 42 | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,86 | 0,06 | 8,6 | 38,52 | 0,02 | 0,04 | 2,6 | 20,44 | 23,82 | 0,48 |
| 236 | Пудинг из творога с рисом | 160 | 23 | 21,69 | 29,91 | 345 | 0,08 | 0,4 | 0,4 | 18,2 | 34,4 | 1,2 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 4 | 30,44 | 0,06 | 0,02 | 0,08 | 18,8 | 2,6 | 0,04 |
| 378 | Кисель из свежих мор. ягод | 180 | 0,16 | 0,07 | 24,15 | 97,92 | 0,03 | 0,007 | 22 | 12,4 | 4,4 | 0,2 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,47 | 10,1 | 129,03 | 0,07 | 0,02 | 0 | 12 | 0 | 1,94 |
|  | **Итого за ужин** | **480** | **28,37** | **24,69** | **76,76** | **640,91** | **0,26** | **0,487** | **25,08** | **81,84** | **65,22** | **3,86** |
|  | **Итого за день** | **1950** | **66,36** | **85,67** | **277,21** | **2072,43** | **1,09** | **11,757** | **53,24** | **577,88** | **194,58** | **21,91** |

МБДОУ «Детский сад № 7» Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Рацион**: сад **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

 **Неделя:** 1 **Возрастная категория**: детсад

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая****ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Завтрак 1** |
| 185 | Каша молочная пшенная | 180 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 0,13 | 0,03 | 0 | 18,3 | 39,4 | 1,1 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 19,2 | 0,43 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/10/30 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 142,4 | 18,5 | 0,96 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **430** | **14,14** | **17,12** | **59,18** | **447** | **0,25** | **0,28** | **1,54** | **297,7** | **77,1** | **2,49** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Банан  | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 0,04 | 10,0 | 0 | 8,0 | 28,0 | 42 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **1,50** | **0,50** | **21,00** | **95** | **0,04** | **10,0** | **0** | **8,0** | **28,0** | **42** |
| **Обед** |
| б/н | Порционный свежий огурец | 60 | 0,4 | 0 | 1,6 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 12 | 8 | 0,36 |
| 76 | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 1,6 | 4 | 13,27 | 96,6 | 1,9 | 0,04 | 6,03 | 21,1 | 20,72 | 0,78 |
| 321 | Картофельное пюре | 130 | 2,6 | 4 | 17,7 | 118 | 0,2 | 0,12 | 15,7 | 31,9 | 24 | 0,9 |
| 305 | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 15,07 | 3,89 | 12,6 | 141 | 0,07 | 0,06 | 0 | 11,3 | 22,7 | 1,34 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,01 | 24,9 | 101,7 | 0,001 | 0,005 | 0,36 | 28,6 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17 | 0 | 1,9 |
|  | **Итого за обед** | **700** | **23,27** | **12,5** | **86,27** | **550,28** | **2,29** | **0,28** | **28,03** | **121,9** | **80,82** | **6,38** |
| **Полдник** |
| 400 | Снежок  | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,07 | 0,32 | 1 | 208 | 23,2 | 0,15 |
| б/н | Сушка  | 50 | 3,0 | 4,3 | 31 | 174 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | 250 | **8,8** | **9,3** | **39** | **274,2** | **0,07** | **0,32** | **1** | **208** | **23,2** | **0,15** |
| **Ужин** |
| 266 | Рулет рыбный | 80 | 10,58 | 6,76 | 9,88 | 143 | 0,07 | 0,10 | 0,72 | 42,9 | 24,2 | 0,91 |
| 134 | Свекла, тушёная в сметане | 150 | 3,1 | 9,54 | 14,4 | 155 | 0,05 | 0,09 | 1,99 | 71,1 | 28,5 | 2,04 |
| 392 | Чай с сахаром и лимоном | 180/7/6 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 2,2 | 0,32 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,47 | 10,1 | 129,03 | 0,07 | 0,02 | 0 | 12 | 0 | 1,94 |
|  | **Итого за ужин** | **50** | **17,55** | **17,79** | **44,58** | **468,03** | **0,19** | **0,21** | **5,54** | **138,8** | **54,9** | **5,21** |
|  | **Итого за день** | **1530** | **65,26** | **57,21** | **250,03** | **1834,51** | **2,84** | **11,09** | **36,11** | **774,4** | **264,02** | **56,23** |

МБДОУ «Детский сад № 7» Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Рацион**: сад **День:** среда **Сезон:** осень-зима

 **Неделя:** 1 **Возрастная категория**: детсад

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая****ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Завтрак 1** |
| 185 | Каша гречневая молочная | 180 | 5,2 | 5,3 | 26,8 | 169 | 0,3 | 0,07 | 0 | 10,1 | 74,2 | 3,1 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 12,6 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 9,9 | 0,62 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **400** | **10,5** | **15,26** | **55,78** | **396** | **0,39** | **0,24** | **1,17** | **132,6** | **96,7** | **3,84** |
| **Завтрак 2** |
| 399 | Сок  | 100 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,6 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **0,2** | **0,0** | **6,5** | **26,6** | **0,02** | **0,02** | **3,6** | **12,6** | **7,2** | **2,52** |
| **Обед** |
| 11 | Салат из кукурузы консерв | 60 | 1,72 | 3,7 | 4,8 | 59,58 | 0,06 | 0,02 | 5,58 | 11,19 | 11,71 | 0,39 |
| 80 | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,5 | 2,1 | 11,66 | 72,6 | 0,07 | 0,04 | 6,6 | 18,44 | 20 | 0,7 |
| 292 | Макаронник с мясом | 160 | 17,93 | 11,73 | 33,34 | 311 | 0,14 | 0,17 | 0,39 | 27,5 | 41,3 | 2,2 |
| 350 | Соус молочный | 30 | 0,6 | 1,6 | 2 | 25 | 0,08 | 0,02 | 0,08 | 20 | 2,8 | 0,04 |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,01 | 24,9 | 101,7 | 0,01 | 0 | 0,3 | 28,6 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17 | 0 | 1,9 |
|  | **Итого за обед** | **680** | **25,35** | **19,74** | **92,9** | **654,46** | **0,45** | **0,29** | **12,95** | **122,73** | **81,21** | **6,33** |
| **Полдник** |
| 401 | Кефир | 200 | 6,0 | 4,9 | 8 | 100 | 0,08 | 0,84 | 1,5 | 220 | 26 | 0,2 |
| б/н | Печенье | 50 | 3,5 | 4,5 | 35,5 | 205 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | 250 | **9,5** | **9,4** | **43,5** | **305** | **0,08** | **0,84** | **1,5** | **220** | **26** | **0,2** |
| **Ужин** |
| 231 | Сырник с изюмом | 110 | 20,5 | 13,9 | 12,5 | 257 | 0,07 | 0,3 | 0,3 | 171 | 28,6 | 0,8 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 4 | 30,44 | 0,06 | 0,02 | 0,08 | 18,8 | 2,6 | 0,04 |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10,6 | 0.02 | 10 | 0 | 16 | 11 | 9 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 1,3 | 0,28 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,47 | 10,1 | 129,03 | 0,07 | 0,02 | 0 | 12 | 0 | 1,94 |
|  | **Итого за ужин** | **470** | **25,31** | **17,19** | **46,39** | **467,07** | **0,07** | **10,34** | **0,68** | **227,8** | **43,5** | **12,06** |
|  | **Итого за день** | **1900** | **70,86** | **61,59** | **245,07** | **1849,04** | **1,01** | **11,73** | **19,9** | **715,73** | **254,61** | **24,95** |

МБДОУ «Детский сад № 7» Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Рацион**: сад **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

 **Неделя:** 1 **Возрастная категория**: детсад

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая****ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Завтрак 1** |
| 185 | Каша молочная рисовая | 180 | 5,1 | 4,6 | 16,9 | 130,68 | 0 | 0 | 0 | 145,4 | 21,7 | 0,45 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 19,2 | 0,43 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 9,9 | 0,62 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **400** | **11,22** | **15,34** | **47,34** | **373,68** | **0,1** | **0,2** | **1,43** | **291,7** | **50,8** | **1,5** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Груша  | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 0,02 | 3,00 | 0 | 10,5 | 10,5 | 6,0 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **0,75** | **0** | **15,15** | **64** | **0,02** | **3,00** | **0** | **10,5** | **10,5** | **6,0** |
| **Обед** |
| б/н | Порционный помидор | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,2 | 16,8 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 12 | 0,54 |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем на мб со смет | 200 | 1,4 | 3,9 | 10,1 | 82 | 0,03 | 0,03 | 8,23 | 35,5 | 21 | 0,9 |
| 276 | Жаркое по-домашнему  | 200 | 24,4 | 6,2 | 21,7 | 241,1 | 0,19 | 0,3 | 7,97 | 30,1 | 62,2 | 3,9 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,01 | 24,9 | 101,7 | 0,001 | 0,005 | 0,36 | 28,6 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17 | 0 | 1,9 |
|  | **Итого за обед** | **690** | **30** | **10,91** | **75,1** | **526,18** | **0,351** | **0,395** | **31,56** | **119,6** | **100,6** | **8,34** |
| **Полдник** |
| 400 | Молоко кипячёное | 200 | 6,1 | 5,44 | 9,6 | 113,3 | 0,08 | 0,32 | 2,73 | 252,8 | 29,2 | 0,21 |
| 474 | Булочка «Российская» | 80 | 5,6 | 6,4 | 44,41 | 257,33 | 0,09 | 0,06 | 0,01 | 21,86 | 20,13 | 1 |
|  | Итого за полдник | **280** | **11,7** | **11,84** | **54,01** | **370,63** | **0,17** | **0,38** | **2,74** | **274,66** | **49,33** | **1,21** |
| **Ужин** |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 4,8 | 1 |
| 167 | Каша пшенная с фруктами и маслом | 200 | 7,43 | 11,92 | 57,47 | 367 | 0,19 | 0,05 | 1,71 | 47 | 67,6 | 2,85 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 1,3 | 0,28 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,47 | 10,1 | 129,03 | 0,07 | 0,02 | 0 | 12 | 0 | 1,94 |
|  | **Итого за ужин** | **470** | **16,32** | **18,01** | **77,84** | **599,03** | **0,29** | **0,25** | **2,01** | **91** | **73,7** | **6,07** |
|  | **Итого за день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

МБДОУ «Детский сад № 7» Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Рацион**: сад **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

 **Неделя:** 1 **Возрастная категория**: детсад

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая****ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Завтрак 1** |
| 185 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 2,17 | 3,89 | 27,45 | 154 | 0,02 | 0,02 | 0 | 4,9 | 15,3 | 0,34 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 12,6 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 9,9 | 0,62 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **400** | **7,47** | **13,85** | **56,43** | **381** | **0,11** | **0,19** | **1,17** | **127,4** | **37,8** | **1,08** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Яблоко | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44 | 0.03 | 10.00 | 0 | 16.0 | 11.0 | 9.0 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44** | **0,03** | **10,00** | **0** | **16,0** | **11,0** | **9,0** |
| **Обед** |
| 80 | Суп картофельный с пшеном  | 200 | 1,7 | 2,2 | 11,43 | 73,2 | 0,08 | 0,04 | 6,6 | 19,2 | 21,37 | 0,77 |
| 298 | Ленивые голубцы | 190 | 13,45 | 8,5 | 19,54 | 208 | 0,08 | 0,13 | 20,03 | 57,3 | 43,0 | 1,5 |
| 354 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,48 | 1,76 | 22,22 | 0,006 | 0,008 | 0,01 | 8,18 | 1,6 | 0,06 |
| 399 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,3 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 200 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17 | 0 | 50 |
|  | **Итого за обед** | **670** | **19,77** | **12,78** | **69,13** | **473,3** | **0,276** | **0,238** | **30,64** | **115,68** | **73,97** | **252,33** |
| **Полдник**  |
| 401 | Кефир | 200 | 6,0 | 4,9 | 8 | 100 | 0,08 | 0,84 | 1,5 | 220 | 26 | 0,2 |
| б/н | Печенье | 50 | 3,5 | 4,5 | 35,5 | 205 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | 250 | **9,5** | **9,4** | **43,5** | **305** | **0,08** | **0,84** | **1,5** | **220** | **26** | **0,2** |
| **Ужин** |
| 255 | Котлета рыбная | 80 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,06 | 0,05 | 3,02 | 19,9 | 21,3 | 0,57 |
| 45 | Винегрет овощной | 200 | 2,7 | 12,3 | 16,88 | 189,6 | 0,11 | 0,08 | 20,5 | 46,4 | 41,5 | 1,7 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 1,3 | 0,28 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,47 | 10,1 | 129,03 | 0,07 | 0,02 | 0 | 12 | 0 | 1,94 |
|  | **Итого за ужин** | **510** | **16,6** | **17,05** | **43,76** | **455,63** | **0,24** | **0,15** | **23,82** | **88,3** | **64,1** | **4,49** |
|  | **Итого за день** | **1930** | **53,74** | **55,48** | **222,59** | **1658,93** | **0,736** | **11,418** | **57,13** | **567,38** | **212,87** | **267,1** |

МБДОУ «Детский сад № 7» Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Рацион**: сад **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима

 **Неделя:** 2 **Возрастная категория**: детсад

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая****ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Завтрак 1** |
| 185 | Каша молочная манная | 180 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8,2 | 5,5 | 0,34 |
| 395 | Кофейный напиток с молок | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 12,6 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 9,9 | 0,62 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **400** | **8,48** | **13,85** | **55,36** | **380** | **0,13** | **0,19** | **1,17** | **130,7** | **28** | **1,08** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **0,03** | **0,02** | **10** | **16** | **9** | **2,2** |
| **Обед** |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 6,8 | 6,72 | 11,46 | 133,8 | 0,08 | 0,11 | 7,29 | 36,24 | 36,68 | 1,01 |
| 317 | Макароны отварные с масл | 130 | 4,78 | 3,91 | 22,91 | 145,99 | 0,04 | 0,02 | 0 | 4,2 | 18,3 | 0,95 |
| 286 | Тефтеля из мяса | 80 | 5,8 | 6,3 | 7,2 | 111 | 0,0,3 | 0,06 | 0,6 | 28,9 | 13 | 0,6 |
| 10 | Салат из зелёного горошка | 60 | 1,8 | 3,1 | 12,87 | 50,12 | 0,06 | 0,02 | 6,6 | 12,48 | 0,41 | 0,41 |
| 399 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,3 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 200 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17 | 0 | 1,9 |
|  | **Итого за обед** | **720** | **23,38** | **20,63** | **90,84** | **610,79** | **0,59** | **0,27** | **18,49** | **112,82** | **76,39** | **204,87** |
| **Полдник** |
| 401 | Кефир | 200 | 6,0 | 4,9 | 8 | 100 | 0,08 | 0,84 | 1,5 | 220 | 26 | 0,2 |
| б/н | Печенье | 50 | 3,5 | 4,5 | 35,5 | 205 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | 250 | **9,5** | **9,4** | **43,5** | **305** | **0,08** | **0,84** | **1,5** | **220** | **26** | **0,2** |
| **Ужин** |
| 38 | Салат из моркови с черносл | 60 | 0,8 | 0,1 | 11,2 | 50,28 | 0,02 | 0,04 | 2,6 | 22,8 | 30,6 | 0,6 |
| 237 | Запеканка из творога  | 160 | 27,4 | 19 | 27,1 | 375 | 0,1 | 0,4 | 0,39 | 224 | 35 | 107 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 4 | 30,44 | 0,06 | 0,02 | 0,08 | 18,8 | 2,6 | 0,04 |
| 378 | Кисель из свежих мор. ягод | 180 | 0,16 | 0,07 | 24,15 | 97,92 | 0,03 | 0,007 | 22 | 12,4 | 4,4 | 0,2 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,47 | 10,1 | 129,03 | 0,07 | 0,02 | 0 | 12 | 0 | 1,94 |
|  | **Итого за ужин** | **480** | **32,71** | **22,04** | **76,55** | **682,67** | **0,28** | **0,487** | **25,07** | **290** | **72,6** | **109,78** |
|  | **Итого за день** | **1950** | **74,47** | **66,32** | **276,05** | **2022,46** | **1,11** | **1,807** | **56,23** | **769,52** | **211,99** | **318,13** |

МБДОУ «Детский сад № 7» Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Рацион**: сад **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

 **Неделя:** 2 **Возрастная категория**: детсад

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая****ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Завтрак 1** |
| 185 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 0,13 | 0,03 | 0 | 18,3 | 39,4 | 1,1 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 19,2 | 0,43 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/10/30 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 142,4 | 18,5 | 0,96 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **430** | **14,14** | **17,12** | **59,18** | **447** | **0,25** | **0,28** | **1,54** | **297,7** | **77,1** | **2,49** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Банан  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 42 | 0,6 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **0,04** | **0,05** | **10** | **8** | **42** | **0,6** |
| **Обед** |
| б/н | Икра кабачковая | 60 | 1,6 | 3,6 | 4,8 | 60 | 0,06 | 0,02 | 5,6 | 11 | 11,6 | 0,4 |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,2 | 13,7 | 83,8 | 0,09 | 0,05 | 6,6 | 19,68 | 21,6 | 0,86 |
| 304 | Плов из птицы | 210 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 0,12 | 1,01 | 45,1 | 47,5 | 2,19 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,01 | 24,9 | 101,7 | 0,001 | 0,005 | 0,36 | 28,6 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17 | 0 | 1,9 |
|  | **Итого за обед** | **700** | **27,65** | **23,41** | **95,29** | **707,08** | **0,301** | **0,235** | **13,57** | **121,38** | **86,1** | **6,45** |
| **Полдник** |
| 400 | Снежок  | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,07 | 0,32 | 1 | 208 | 23,2 | 0,15 |
| б/н | Сушка  | 50 | 3,0 | 4,3 | 31 | 174 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | 250 | **8,8** | **9,3** | **39** | **274,2** | **0,07** | **0,32** | **1** | **208** | **23,2** | **0,15** |
| **Ужин** |
| 268 | Суфле из рыбы | 80 | 12,81 | 6,41 | 3,29 | 122 | 0,06 | 0,10 | 0,26 | 39 | 20,6 | 0,64 |
| 137 | Рагу овощное с кабачками  | 150 | 1,79 | 9,24 | 11,17 | 135 | 0,06 | 0,06 | 8,27 | 26,2 | 23,2 | 0,79 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 1,3 | 0,28 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,47 | 10,1 | 129,03 | 0,07 | 0,02 | 0 | 12 | 0 | 1,94 |
|  | **Итого за ужин** | **460** | **18,41** | **17,14** | **34,55** | **426,03** | **0,19** | **0,18** | **8,83** | **87,2** | **45,1** | **3,65** |
|  | **Итого за день** | **1940** | **70,5** | **67,47** | **249,02** | **1949,31** | **0,85** | **1,06** | **34,94** | **722,28** | **273,5** | **13,34** |

МБДОУ «Детский сад № 7» Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Рацион**: сад **День:** среда **Сезон:** осень-зима

 **Неделя:** 2 **Возрастная категория**: детсад

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая****ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Завтрак 1** |
| 185 | Каша молочная пшённая | 180 | 4,59 | 4,9 | 31,26 | 187 | 0,15 | 0,02 | 0 | 13,1 | 32,9 | 1,1 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 12,6 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 9,9 | 0,62 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **400** | **9,89** | **14,86** | **60,24** | **414** | **0,24** | **0,19** | **1,17** | **135,6** | **55,4** | **1,84** |
| **Завтрак 2** |
| 399 | Сок  | 100 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,6 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **0,2** | **0,0** | **6,5** | **26,6** | **0,02** | **0,02** | **3,6** | **12,6** | **7,2** | **2,52** |
| **Обед** |
| б/н | Порционный свеж огурец | 60 | 0,4 | 0 | 1,6 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 12 | 8 | 0,36 |
| 81 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,05 | 107,8 | 18,2 | 0,29 | 4,65 | 30,46 | 28,24 | 1,21 |
| 115 | Гренки из пшеничн хлеба | 20 | 2,4 | 0,2 | 15,2 | 73,6 | 0,04 | 0,018 | 0 | 7,2 | 10,4 | 0,6 |
| 321 | Картофельное пюре | 130 | 2,6 | 4,6 | 17,71 | 118,95 | 0,12 | 0,09 | 15,73 | 32,04 | 24,05 | 0,87 |
| 282 | Котлеты мясные | 80 | 8,85 | 26,07 | 12,56 | 320 | 0,36 | 0,11 | 0,12 | 34,5 | 21,7 | 1,31 |
| 398 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 0,01 | 0,05 | 90 | 19,2 | 3,1 | 0,57 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17 | 0 | 1,9 |
|  | **Итого за обед** | **720** | **22,46** | **35,92** | **94,99** | **792,33** | **18,84** | **0,618** | **116,5** | **152,4** | **95,49** | **6,82** |
| **Полдник** |
| 401 | Кефир | 200 | 6,0 | 4,9 | 8 | 100 | 0,08 | 0,84 | 1,5 | 220 | 26 | 0,2 |
| б/н | Печенье | 50 | 3,5 | 4,5 | 35,5 | 205 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | 250 | **9,5** | **9,4** | **43,5** | **305** | **0,08** | **0,84** | **1,5** | **220** | **26** | **0,2** |
| **Ужин** |
| 231 | Сырник с изюмом | 110 | 20,5 | 13,9 | 12,5 | 257 | 0,07 | 0,3 | 0,3 | 171 | 28,6 | 0,8 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 4 | 30,44 | 0,06 | 0,02 | 0,08 | 18,8 | 2,6 | 0,04 |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 0,03 | 0,03 | 5 | 19 | 12 | 2,3 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 1,3 | 0,28 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,47 | 10,1 | 129,03 | 0,07 | 0,02 | 0 | 12 | 0 | 1,94 |
|  | **Итого за ужин** | **470** | **25,31** | **17,09** | **46,89** | **502,47** | **0,23** | **0,41** | **5,68** | **230,8** | **44,5** | **5,36** |
|  | **Итого за день** | **1940** | **67,36** | **77,27** | **252,12** | **2040,4** | **19,41** | **2,03** | **128,45** | **751,4** | **228,59** | **16,74** |

МБДОУ «Детский сад № 7» Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Рацион**: сад **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

 **Неделя:** 2 **Возрастная категория**: детсад

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая****ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Завтрак 1** |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 180 | 5,1 | 4,6 | 16,9 | 130,68 | 0,06 | 0,18 | 0,7 | 145,4 | 21,7 | 0,45 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 19,2 | 0,43 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 9,9 | 0,62 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **400** | **11,22** | **15,34** | **47,34** | **373,68** | **0,16** | **0,38** | **2,13** | **291,7** | **50,8** | **1,5** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Груша  | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 0,03 | 0,03 | 4,5 | 18 | 11 | 2 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **0,75** | **0** | **15,15** | **64** | **0,03** | **0,03** | **4,5** | **18** | **11** | **2** |
| **Обед** |
| б/н | Свежий помидор порционный | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,2 | 16,8 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 12 | 0,54 |
| 80 | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,57 | 2,18 | 13,68 | 145 | 0,07 | 0,05 | 6,6 | 17 | 20 | 0,7 |
| 132 | Тушеная капуста с мясом | 200 | 25,09 | 8,62 | 14,83 | 240 | 0,12 | 0,22 | 25,44 | 95,5 | 56 | 3,11 |
| 375 | Компот из свежих морож. ягод | 180 | 0,27 | 0,1 | 19,93 | 81,72 | 0,007 | 0,01 | 23,22 | 17,26 | 8,3 | 0,4 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17 | 0 | 1,9 |
|  | **Итого за обед** | **690** | **30,73** | **11,7** | **66,84** | **568,1** | **0,327** | **0,34** | **70,26** | **155,16** | **96,3** | **6,65** |
| **Полдник** |
| 400 | Молоко кипячёное | 200 | 6,1 | 5,44 | 9,6 | 113,3 | 0,08 | 0,32 | 2,73 | 252,8 | 29,2 | 0,21 |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 80 | 4,46 | 3 | 44,1 | 222 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за полдник | **280** | **10,56** | **8,44** | **53,7** | **313,3** |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |
| 38 | Салат из моркови с черносливом | 60 | 0,8 | 0,06 | 8,6 | 38,5 | 0,03 | 0,03 | 2,7 | 20,4 | 23,8 | 0,5 |
| 165 | Каша гречневая с сахаром и маслом | 150 | 8,3 | 5,6 | 41,9 | 251,25 | 0,2 | 0,11 | 0 | 15 | 131,25 | 4,5 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 1,3 | 0,28 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,47 | 10,1 | 129,03 | 0,07 | 0,02 | 0 | 12 | 0 | 1,94 |
|  | **Итого за ужин** | **440** | **12,91** | **7,15** | **70,59** | **458,78** | **0,3** | **0,16** | **3** | **57,4** | **156,35** | **7,22** |
|  | **Итого за день** | **1910** | **66,17** | **42,63** | **253,62** | **1777,86** |  |  |  |  |  |  |

МБДОУ «Детский сад № 7» Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Рацион**: сад **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

 **Неделя:** 2 **Возрастная категория**: детсад

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая****ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Завтрак 1** |
| 171 | Каша «Дружба» молочная | 180 | 5,2 | 7,9 | 23,56 | 191,2 | 0,07 | 0,12 | 0,6 | 91 | 21 | 0,42 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 12,6 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 9,9 | 0,62 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **400** | **10,5** | **17,86** | **52,54** | **418,2** | **0,16** | **0,29** | **1,77** | **213,5** | **43,5** | **1,16** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **0,03** | **0,02** | **10** | **16** | **9** | **2,2** |
| **Обед** |
| б/н | С-т из фасоли | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 58 | Борщ с картофелем | 200 | 1,6 | 4 | 12 | 87,8 | 0,06 | 0,04 | 7,01 | 29,3 | 23,96 | 1,07 |
| 321 | Картофельное пюре | 130 | 2,6 | 4,6 | 17,71 | 118,95 | 0,12 | 0,09 | 15,73 | 32,04 | 24,05 | 0,87 |
| 282 | Котлеты мясные | 80 | 8,85 | 26,07 | 12,56 | 320 | 0,36 | 0,11 | 0,12 | 34,5 | 21,7 | 1,31 |
| 399 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,3 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 200 |
| б/н | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17 | 0 | 1,9 |
|  | **Итого за обед** | **720** | **18,98** | **38,98** | **83,49** | **756,2** | **0,65** | **0,3** | **26,86** | **126,84** | **77,71** | **205,15** |
| **Полдник** |
| 401 | Кефир | 200 | 6,0 | 4,9 | 8 | 100 | 0,08 | 0,84 | 1,5 | 220 | 26 | 0,2 |
| б/н | Печенье | 50 | 3,5 | 4,5 | 35,5 | 205 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | 250 | **9,5** | **9,4** | **43,5** | **305** | **0,08** | **0,84** | **1,5** | **220** | **26** | **0,2** |
| **Ужин** |
| 249 | Рыба под омлетом | 80 | 12,7 | 3,63 | 2,57 | 94 | 0,07 | 0,14 | 0,3 | 37,0 | 22,9 | 0,87 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 1,3 | 0,28 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,47 | 10,1 | 129,03 | 0,07 | 0,02 | 0 | 12 | 0 | 1,94 |
|  | **Итого за ужин** | **310** | **16,51** | **5,12** | **22,66** | **263,03** | **0,14** | **0,16** | **0,6** | **59** | **24,2** | **3,09** |
|  | **Итого за день** | **1780** | **55,89** | **71,76** | **211,99** | **1786,43** | **1,06** | **1,61** | **40,73** | **635,34** | **180,41** | **211,8** |