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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

 **Неделя:** 1 **Возрастная категория**: ясли

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 | 150 | 2,4 | 3,96 | 21,04 | 128 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6,6 | 4,2 | 0,26 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 11,32 | 12,6 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 20/5 | 1,6 | 5 | 11 | 85 | 0,03 | 0,01 | 0 | 8,9 | 9 | 0,5 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **355** | **6,85** | **11,37** | **46,4** | **304** | **0,10** | **0,16** | **1,17** | **26,82** | **25,8** | **1,03** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Яблоко | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **95** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **0,03** | **0,02** | **10** | **16** | **9** | **2,2** |
| **Обед** |
| 67 | Щи из свежей капусты  | 150 | 1 | 3 | 5 | 50,85 | 0,04 | 0,02 | 11,07 | 26 | 13,35 | 0,47 |
| 313 | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 3,56 | 3,47 | 25,35 | 146,88 | 0,03 | 0,02 | 0 | 15,42 | 15,19 | 0,7 |
| 10 | Салат из зел. горошка | 30 | 0,9 | 1,5 | 6,4 | 25,08 | 0,03 | 0,01 | 3,3 | 6,24 | 0,2 | 0,2 |
| 282 | Котлета мясная | 60 | 6,65 | 19,62 | 9,64 | 242 | 0,27 | 0,08 | 0,09 | 25,7 | 16,3 | 0,98 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0,4 | 15,8 | 83 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 14 | 0 | 1,4 |
| 399 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,3 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого за обед** | **550** | **16,11** | **27,99** | **82,39** | **633,11** | **0,46** | **0,17** | **18,48** | **101,36** | **53,04** | **6,55** |
| **Полдник** |
| 400 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,26  | 216 | 25,2 | 0,18 |
| б/н | Сушка | 20 | 1,2 | 1,6 | 14 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | **200** | **6,42** | **6,1** | **21,2** | **170** | **0,07** | **0,31** | **1,26** | **216** | **25,2** | **0,18** |
| **Ужин** |
| 42 | Салат из моркови с курагой | 30 | 0,43 | 0,03 | 4,3 | 19,26 | 0,01 | 0,02 | 1,3 | 10,22 | 11,91 | 0,24 |
| 236 | Пудинг из творога с рисом | 150 | 20,1 | 12,1 | 24,3 | 247 | 0,08 | 0,4 | 0,4 | 191,4 | 34,4 | 1,2 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 15 | 0,3 | 0,7 | 2 | 15,22 | 0,03 | 0,01 | 0,04 | 9,4 | 1,3 | 0,02 |
| 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 | 40 | 3 | 1,2 | 20,2 | 103,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 10 | 0 | 2,8 |
|  | **Итого за ужин** | **415** | **23,99** | **14,1** | **74,95** | **482,6** | **0,21** | **0,457** | **23,74** | **233,42** | **52,01** | **4,46** |
|  | **Итого за день** | **1615** | **53,77** | **59,96** | **234,74** | **1633,71** | **0,87** | **1,117** | **54,65** | **593,6** | **165,05** | **14,42** |

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

 **Неделя:** 1 **Возрастная категория**: ясли

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 | 150 | 3,46 | 4,57 | 24,7 | 154 | 0,04 | 0,02 | 0 | 10,1 | 24,7 | 0,83 |
| 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 | 20/5/20 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 13,4 | 0,71 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **375** | **11,86** | **14,64** | **55,08** | **400** | **0,14** | **0,24** | **1,5** | **243,2** | **57,3** | **1,97** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Банан  | 95 | 1,4 | 0,4 | 20 | 94 | 0,04 | 0,05 | 9 | 7 | 40 | 0,5 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **95** | **1,4** | **0,4** | **20** | **94** | **0,04** | **0,05** | **9** | **7** | **40** | **0,5** |
| **Обед** |
| б/н | Порционный свежий огурец | 40 | 0,23 | 0 | 0,85 | 4,5 | 0,01 | 0,02 | 4 | 8 | 4 | 0,18 |
| 76 | Рассольник «Ленинградский» | 150 | 1,2 | 3,06 | 9,95 | 72,45 | 1 | 0,03 | 4,52 | 15,87 | 15,54 | 0,6 |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,4 | 3,8 | 16,35 | 109,8 | 0,11 | 0,08 | 14,52 | 29,58 | 22,2 | 0,80 |
| 305 | Котлеты рубленные из птицы | 60 | 11,22 | 0,18 | 9,53 | 103 | 0,06 | 0,04 | 0 | 8,4 | 16,9 | 0,99 |
| 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 | 40 | 3 | 0,4 | 15,8 | 83 | 0,07 | 0 | 0,02 | 14 | 0 | 1,4 |
|  | **Итого за обед** | **590** | **18,45** | **7,45** | **77,38** | **474,45** | **1,251** | **0,17** | **23,36** | **104,45** | **60,04** | **4,89** |
| **Полдник** |
| 400 | Снежок  | 180 | 4 | 4,5 | 7 | 88,5 | 0,05 | 0,28 | 0,8 | 208 | 23,2 | 0,15 |
| б/н | Сушка  | 20 | 13 | 2,0 | 28 | 83 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | **200** | **17** | **6,5** | **35** | **171,5** | **0,05** | **0,28** | **0,8** | **208** | **23,2** | **0,15** |
| **Ужин** |
| 266 | Рулет рыбный | 60 | 7,93 | 4,38 | 7,03 | 99 | 0,06 | 0,07 | 0,93 | 31,9 | 19 | 0,67 |
| 134 | Свекла, тушёная в сметане | 120 | 2,49 | 7,32 | 11,48 | 122,4 | 0,03 | 0,06 | 1,6 | 56 | 23 | 1,6 |
| 392 | Чай с сахаром и лимоном | 180/5/3 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 0 | 0 | 1,42 | 9,4 | 1,3 | 0,21 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,2 | 103,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 10 | 0 | 2,8 |
|  | **Итого за ужин** | **408** | **13,49** | **12,91** | **45,81** | **353,6** | **0,15** | **0,15** | **3,95** | **107,3** | **43,3** | **5,28** |
|  | **Итого за день** | **1668** | **62,2** | **41,9** | **233,27** | **1498,55** | **1,63** | **0,89** | **38,61** | **669,95** | **223,84** | **12,79** |

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

 **Неделя:** 1 **Возрастная категория**: ясли

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 | 150 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166 | 0,11 | 0,06 | 0 | 9,4 | 73,5 | 2,49 |
| 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  | 20/5 | 1,6 | 5 | 11 | 85 | 0,03 | 0,01 | 0 | 8,9 | 9 | 0,65 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **355** | **9,12** | **12,27** | **51,19** | **342** | **0,18** | **0,21** | **1,17** | **131,5** | **95,1** | **3,26** |
| **Завтрак 2** |
| 399 | Сок  | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,6 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 4 | 1,4 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **0,5** | **0,0** | **10,1** | **42,6** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **4** | **1,4** |
| **Обед** |
| 11 | Салат из кукурузы консервир | 30 | 0,86 | 1,8 | 2,4 | 29,79 | 0,03 | 0,01 | 2,79 | 5,59 | 5,86 | 0,19 |
| 80 | Суп картофельный с рисом | 150 | 1,1 | 1,6 | 8,7 | 54,45 | 0,05 | 0,03 | 4,95 | 15 | 15 | 0,5 |
| 292 | Макаронник с мясом | 120 | 13,65 | 8,75 | 25,04 | 234 | 0,11 | 0,13 | 0,31 | 20,9 | 31,3 | 1,67 |
| 350 | Соус молочный | 15 | 0,3 | 0,8 | 1 | 12,5 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 10 | 1,4 | 0,02 |
| 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 | 40 | 3 | 0,4 | 15,8 | 83 | 0,07 | 0,02 | 0 | 14 | 0 | 1,4 |
|  | **Итого за обед** | **525** | **19,31** | **13,36** | **77,84** | **515,44** | **0,31** | **0,2** | **8,39** | **94,09** | **58,96** | **4,88** |
| **Полдник** |
| 401 | Кефир | 180 | 3,22 | 2,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 1,26 | 0,31 | 216 | 25,2 | 0,18 |
| б/н | Печенье | 20 | 1,4 | 1,8 | 14,2 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | **200** | **3,36** | **4,3** | **21,4** | **172** | **0,07** | **1,26** | **0,31** | **216** | **25,2** | **0,18** |
| **Ужин** |
| 231 | Сырник с изюмом | 85 | 15,8 | 10,7 | 9,6 | 198 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 132,4 | 21,2 | 0,6 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 15 | 0,3 | 0,6 | 2 | 15,22 | 0 | 0,04 | 0,01 | 9,4 | 1,3 | 0,02 |
| 368 | Яблоко | 95 | 0,3 | 0,3 | 9,5 | 42 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 15 | 8 | 2 |
| 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 | 40 | 3 | 1,2 | 20,2 | 103,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 10 | 0 | 2,8 |
|  | **Итого за ужин** | **415** | **19,46** | **12,82** | **51,29** | **398,42** | **0,13** | **0,28** | **10,31** | **176,8** | **31,8** | **5,7** |
|  | **Итого за день** | **1595** | **51,75** | **42,75** | **211,82** | **1470,46** | **0,7** | **1,96** | **22,18** | **625,39** | **215,06** | **15,42** |

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

 **Неделя:** 1 **Возрастная категория**: ясли

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 | 150 | 2,12 | 3,9 | 26,86 | 151 | 0,02 | 0,02 | 0 | 4,4 | 14,9 | 0,33 |
| 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  | 20/5 | 1,6 | 5 | 11 | 85 | 0,03 | 0,01 | 0 | 8,9 | 9 | 0,65 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **355** | **7,39** | **12,09** | **53,68** | **343** | **0,1** | **0,2** | **1,43** | **150,3** | **43,1** | **1,41** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Груша  | 95 | 0,3 | 0,3 | 10 | 45 | 0,03 | 0,03 | 4,5 | 18 | 11 | 2 |
|  | **Итого за завтрак 2** | 95 | **0,3** | **0,3** | **10** | **45** | **0,03** | **0,03** | **4,5** | **18** | **11** | **2** |
| **Обед** |
| б/н | Порционный помидор | 40 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 8,4 | 0,02 | 0,01 | 7,5 | 4,2 | 6 | 0,27 |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем на мб со смет | 150 | 1,09 | 2,92 | 7,64 | 61,5 | 0,02 | 0,02 | 6,1 | 26,62 | 15,75 | 0,75 |
| 276 | Жаркое по-домашнему  | 160 | 19,5 | 5 | 17,4 | 192,9 | 0,17 | 0,26 | 7,26 | 24 | 50,2 | 3,05 |
| 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 | 40 | 3 | 0,4 | 15,8 | 83 | 0,07 | 0 | 0,02 | 14 | 0 | 1,4 |
|  | **Итого за обед** | **570** | **24,29** | **8,43** | **66,84** | **447,5** | **0,281** | **0,29** | **21,18** | **97,42** | **77,35** | **6,57** |
| **Полдник** |
| 400 | Молоко кипячёное | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 26,5 | 0,19 |
| 474 | Булочка «Российская» | 60 | 4,22 | 4,81 | 33,31 | 193 | 0,07 | 0,06 | 0,01 | 16,4 | 15,1 | 0,74 |
|  | Итого за полдник | **240** | **9,7** | **9,69** | **42,38** | **295** | **0,15** | **0,34** | **2,47** | **243,2** | **41,6** | **0,93** |
| **Ужин** |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 4,8 | 1 |
| 167 | Каша пшенная рассыпчатая с фруктами и маслом | 150 | 5,57 | 9,43 | 43,19 | 280 | 0,14 | 0,04 | 1,25 | 35,2 | 50,3 | 2,12 |
| 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 | 40 | 3 | 1,2 | 20,2 | 103,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 10 | 0 | 2,8 |
|  | **Итого за ужин** | **410** | **13,71** | **15,25** | **73,66** | **486,2** | **0,23** | **0,24** | **1,55** | **77,2** | **56,4** | **6,2** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **55,39** | **45,76** | **246,56** | **1646,7** | **0,79** | **1,1** | **31,13** | **586,12** | **229,45** | **17,11** |

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

 **Неделя:** 1 **Возрастная категория**: ясли

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 | 150 | 2,6 | 4,6 | 18,02 | 124,6 | 4,4 | 14,9 | 0,33 | 4,4 | 14,9 | 0,33 |
| 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  | 20/5 | 1,6 | 5 | 11 | 85 | 0,03 | 0,01 | 0 | 8,9 | 9 | 0,65 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **355** | **7,05** | **12,01** | **43,38** | **300,6** | **4,47** | **15,05** | **1,5** | **126,5** | **36,5** | **1,1** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Яблоко | 95 | 0,3 | 0,3 | 9,5 | 42 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 15 | 8 | 2 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **95** | **0,3** | **0,3** | **9,5** | **42** | **0,02** | **0,02** | **9,8** | **15** | **8** | **2** |
| **Обед** |
| 80 | Суп картофельный с пшеном | 150 | 1,3 | 1,7 | 8,5 | 54,9 | 0,06 | 0,03 | 4,95 | 14,4 | 15,99 | 0,58 |
| 298 | Ленивые голубцы | 135 | 10,13 | 6,38 | 15,02 | 158 | 0,06 | 0,10 | 15,03 | 43,1 | 32,5 | 1,13 |
| 354 | Соус сметанный | 15 | 0,21 | 0,74 | 0,88 | 11,11 | 0,003 | 0,004 | 0,005 | 4,09 | 0,8 | 0,03 |
| 399 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,3 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 2,8 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0,4 | 15,8 | 83 | 0,07 | 0 | 0,02 | 14 | 0 | 1,4 |
|  | **Итого за обед** | **540** | **15,64** | **9,22** | **60,4** | **392,31** | **0,213** | **0,154** | **24,005** | **89,59** | **57,29** | **5,94** |
| **Полдник** |
| 401 | Кефир | 180 | 3,22 | 2,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 1,26 | 0,31 | 216 | 25,2 | 0,18 |
| б/н | Печенье | 20 | 1,2 | 1,6 | 14 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | **200** | **3,36** | **4,3** | **21,4** | **172** | **0,07** | **1,26** | **0,31** | **216** | **25,2** | **0,18** |
| **Ужин** |
| 255 | Котлета рыбная | 60 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74 | 0,05 | 0,04 | 0,18 | 15,4 | 16,2 | 0,44 |
| 45 | Винегрет овощной | 140 | 1,9 | 8,6 | 11,81 | 132,72 | 0,07 | 0,06 | 14,33 | 32,48 | 29,05 | 1,1 |
| 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 | 40 | 3 | 1,2 | 20,2 | 103,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 10 | 0 | 2,8 |
|  | **Итого за ужин** | **420** | **13,05** | **12,36** | **48,41** | **356,92** | **0,19** | **0,15** | **16,71** | **83,88** | **54,15** | **5,05** |
|  | **Итого за день** | **1610** | **39,40** | **38,19** | **183,09** | **1263,83** | **4,963** | **16,634** | **52,325** | **530,97** | **181,14** | **14,27** |

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

 **Неделя:** 2 **Возрастная категория**: ясли

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 | 150 | 2,4 | 3,96 | 21,04 | 128 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6,6 | 4,2 | 0,26 |
| 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  | 20/5 | 1,6 | 5 | 11 | 85 | 0,03 | 0,01 | 0 | 8,9 | 9 | 0,65 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **355** | **6,85** | **11,37** | **46,4** | **304** | **0,10** | **0,16** | **1,17** | **128,7** | **25,8** | **1,03** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Яблоко | 95 | 0,3 | 0,3 | 9,5 | 42 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 15 | 8 | 2 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **95** | **0,3** | **0,3** | **9,5** | **42** | **0,02** | **0,02** | **9,8** | **15** | **8** | **2** |
| **Обед** |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 150 | 5,1 | 5,04 | 8,59 | 100,35 | 0,06 | 0,08 | 5,46 | 27,18 | 28,4 | 0,75 |
| 317 | Макароны отварные с маслом | 120 | 4,5 | 3,6 | 21,1 | 134,76 | 0,04 | 0,02 | 0 | 3,8 | 16,8 | 0,8 |
| 286 | Тефтеля из мяса | 60 | 4,7 | 4,9 | 5,85 | 85 | 0,03 | 0,05 | 0,42 | 21,9 | 10,8 | 0,45 |
| 10 | Салат из зелёного горошка | 30 | 0,9 | 1,5 | 6,4 | 25,08 | 0,03 | 0,01 | 3,3 | 6,24 | 0,2 | 0,2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0,4 | 15,8 | 83 | 0,07 | 0 | 0,02 | 14 | 0 | 1,4 |
| 399 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,3 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого за обед** | **600** | **19,2** | **15,44** | **77,94** | **513,49** | **0,25** | **0,18** | **13,2** | **87,12** | **64,2** | **6,4** |
| **Полдник** |
| 401 | Кефир | 180 | 3,22 | 2,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 1,26 | 0,31 | 216 | 25,2 | 0,18 |
| б/н | Печенье | 20 | 0,14 | 1,8 | 14,2 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | **200** | **3,36** | **4,3** | **21,4** | **172** | **0,07** | **1,26** | **0,31** | **216** | **25,2** | **0,18** |
| **Ужин** |
| 38 | Салат из моркови с черносливом | 30 | 0,4 | 0,06 | 5,6 | 25,14 | 0,01 | 0,02 | 1,3 | 11,4 | 15,3 | 0,3 |
| 237 | Запеканка из творога  | 150 | 26,31 | 18,08 | 25,74 | 372 | 0,09 | 0,39 | 0,36 | 221 | 33 | 105 |
| 350 | Соус молочный сладкий | 15 | 0,3 | 0,7 | 2 | 15,22 | 0,03 | 0,01 | 0,04 | 9,4 | 1,3 | 0,02 |
| 378 | Кисель из свежих морож. ягод | 180 | 0,16 | 0,07 | 24,15 | 97,92 | 0 | 0,003 | 22 | 12,4 | 4,4 | 0,2 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20,2 | 103,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 10 | 0 | 2,8 |
|  | **Итого за ужин** | **415** | **30,17** | **20,11** | **77,69** | **613,48** | **0,19** | **0,44** | **23,7** | **254,84** | **54** | **108,32** |
|  | **Итого за день** | **1665** | **59,88** | **51,52** | **232,93** | **1644,97** | **0,63** | **2,06** | **48,18** | **701,66** | **177,2** | **117,93** |

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

 **Неделя:** 2 **Возрастная категория**: ясли

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 | 150 | 2,6 | 4,6 | 18,02 | 124,6 | 0,07 | 0 | 0 | 13 | 27 | 0,5 |
| 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 | 20/5/20 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 13,4 | 0,71 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **355** | **11** | **14,67** | **48,4** | **370,6** | **0,17** | **0,22** | **1,5** | **246,1** | **59,6** | **1,64** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Банан  | 95 | 1,4 | 0,4 | 20 | 94 | 0,04 | 0,05 | 9 | 7 | 40 | 0,5 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **95** | **1,4** | **0,4** | **20** | **94** | **0,04** | **0,05** | **9** | **7** | **40** | **0,5** |
| **Обед** |
| б/н | Икра кабачковая | 40 | 0,9 | 2,6 | 2,4 | 31,2 | 0,04 | 0,02 | 5 | 10 | 9,8 | 0,3 |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,6 | 1,7 | 10,28 | 62,85 | 0,06 | 0,03 | 4,95 | 14,76 | 16,2 | 0,6 |
| 304 | Плов из птицы | 160 | 15,12 | 12,76 | 26,76 | 282 | 0,04 | 0,09 | 0,41 | 33,7 | 34,8 | 1,57 |
| 376 | Компот смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,01 | 24,9 | 101,7 | 0,001 | 0 | 0,3 | 28,6 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0,4 | 15,8 | 83 | 0,07 | 0 | 0,02 | 14 | 0 | 1,4 |
|  | **Итого за обед** | **570** | **21,02** | **17,47** | **80,14** | **560,75** | **0,211** | **0,14** | **10,68** | **101,06** | **66,2** | **4,97** |
| **Полдник** |
| 400 | Снежок  | 180 | 4 | 4,5 | 7 | 88,5 | 0,05 | 0,28 | 0,8 | 208 | 23,2 | 0,15 |
| б/н | Сушка  | 20 | 1,2 | 1,6 | 14 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | **200** | **5,2** | **6,1** | **21** | **168,5** | **0,05** | **0,28** | **0,8** | **208** | **23,2** | **0,15** |
| **Ужин** |
| 268 | Суфле из рыбы | 60 | 9,7 | 4,63 | 2,44 | 90 | 0,05 | 0,07 | 0,19 | 29,5 | 15,5 | 0,49 |
| 137 | Рагу овощное с кабачками  | 120 | 1,39 | 8,64 | 8,88 | 120 | 0,03 | 0,03 | 6,12 | 16,8 | 18 | 0,6 |
| 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 | 40 | 3 | 1,2 | 20,2 | 103,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 10 | 0 | 2,8 |
|  | **Итого за ужин** | **400** | **14,15** | **14,49** | **41,51** | **353,2** | **0,14** | **0,12** | **6,61** | **66,3** | **34,8** | **4,17** |
|  | **Итого за день** | **1610** | **52,77** | **53,13** | **211,05** | **1547,05** | **0,61** | **0,81** | **28,59** | **628,46** | **223,8** | **11,43** |

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

 **Неделя:** 2 **Возрастная категория**: ясли

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 | 150 | 3,46 | 4,57 | 24,7 | 154 | 0,1 | 0,01 | 0 | 9,4 | 23,1 | 0,7 |
| 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  | 20/5 | 1,6 | 5 | 11 | 85 | 0,03 | 0,01 | 0 | 8,9 | 9 | 0,65 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **355** | **7,91** | **11,98** | **50,06** | **330** | **0,17** | **0,16** | **1,17** | **131,5** | **44,7** | **1,47** |
| **Завтрак 2** |
| 399 | Сок  | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,6 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 4 | 1,4 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **100** | **0,5** | **0,0** | **10,1** | **42,6** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **4** | **1,4** |
| **Обед**  |
| б/н | Порционный свежий огурец | 40 | 0,2 | 0 | 1,0 | 5,6 | 0,01 | 0,01 | 4 | 8 | 5,2 | 0,24 |
| 81 | Суп картофельный с горохом | 150 | 3,3 | 3,1 | 9,8 | 81,6 | 0,07 | 0,04 | 3,7 | 27,4 | 25,3 | 1,3 |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,4 | 3,8 | 16,3 | 109,8 | 0,1 | 0,09 | 14,5 | 29,5 | 22,2 | 0,8 |
| 115 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,2 | 0,1 | 7,6 | 36,8 | 0,02 | 0,009 | 0 | 3,6 | 5,2 | 0,3 |
| 282 | Котлеты мясные | 60 | 4,9 | 13,2 | 8,97 | 132 | 0,26 | 0,06 | 0 | 10,2 | 14,4 | 0,98 |
| 398 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 0,01 | 0,05 | 90 | 19,2 | 3,1 | 0,57 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0,4 | 15,8 | 83 | 0,07 | 0 | 0,02 | 14 | 0 | 1,4 |
|  | **Итого за обед** | **600** | **15,61** | **20,85** | **78,14** | **527,8** | **0,54** | **0,259** | **112,22** | **111,9** | **75,4** | **5,59** |
| **Полдник** |
| 401 | Кефир | 180 | 3,22 | 2,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 1,26 | 0,31 | 216 | 25,2 | 0,18 |
| б/н | Печенье | 20 | 1,4 | 1,8 | 14,2 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | **200** | **4,62** | **4,3** | **21,4** | **172** | **0,07** | **1,26** | **0,31** | **216** | **25,2** | **0,18** |
| **Ужин** |
| 231 | Сырник с изюмом | 85 | 15,8 | 10,7 | 9,6 | 198 | 0,05 | 0,2 | 0,2 | 132,4 | 21,2 | 0,6 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 15 | 0,3 | 0,7 | 2 | 15,22 | 0,03 | 0,01 | 0,04 | 9,4 | 1,3 | 0,02 |
| 368 | Яблоко | 95 | 0,3 | 0,3 | 9,5 | 42 | 0,02 | 0,02 | 9,8 | 15 | 8 | 2 |
| 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 | 40 | 3 | 1,2 | 20,2 | 103,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 10 | 0 | 2,8 |
|  | **Итого за ужин** | **415** | **19,46** | **12,92** | **51,29** | **398,42** | **0,16** | **0,25** | **10,34** | **176,8** | **31,8** | **5,7** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **48,1** | **50,05** | **210,99** | **1470,82** | **0,95** | **1,93** | **126,04** | **643,2** | **181,1** | **14,34** |

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

 **Неделя:** 2 **Возрастная категория**: ясли

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 | 150 | 4,3 | 3,9 | 14,1 | 108,9 | 0,06 | 0,15 | 0,6 | 121,2 | 18,1 | 0,4 |
| 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  | 20/5 | 1,6 | 5 | 11 | 85 | 0,03 | 0,01 | 0 | 8,9 | 9 | 0,65 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **355** | **9,57** | **12,09** | **40,92** | **300,9** | **0,14** | **0,33** | **2,03** | **267,1** | **46,3** | **1,48** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Груша  | 95 | 0,3 | 0,3 | 10 | 45 | 0,03 | 0,03 | 4,5 | 18 | 11 | 2 |
|  | **Итого за завтрак 2** | 95 | **0,3** | **0,3** | **10** | **45** | **0,03** | **0,03** | **4,5** | **18** | **11** | **2** |
| **Обед**  |
| б/н | Свежий помидор порционный | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 11,2 | 0,02 | 0,01 | 10 | 5,6 | 8 | 0,36 |
| 80 | Суп картофельный с рисом | 150 | 1,1 | 1,6 | 8,8 | 75 | 0,06 | 0,04 | 5,2 | 15 | 15 | 0,5 |
| 132 | Тушеная капуста с мясом | 150 | 18,79 | 5,97 | 9,79 | 168 | 0,08 | 0,16 | 16,67 | 63,5 | 37,5 | 2,15 |
| 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 | 40 | 3 | 0,4 | 15,8 | 83 | 0,07 | 0 | 0,02 | 14 | 0 | 1,4 |
|  | **Итого за обед** | **560** | **23,56** | **8,17** | **55,72** | **418,92** | **0,237** | **0,22** | **55,11** | **115,36** | **68,8** | **4,81** |
| **Полдник** |
| 400 | Молоко кипячёное | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 26,5 | 0,19 |
| 458 | Ватрушка с повидлом  | 60 | 3,5 | 1,9 | 28,6 | 180,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за полдник | **250** | **8,98** | **6,78** | **37,67** | **282,2** |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |
| 38 | Салат из моркови с черносливом | 30 | 0,58 | 0,04 | 5,73 | 25,68 | 0,02 | 0,02 | 1,8 | 13,6 | 15,8 | 0,3 |
| 165 | Каша гречневая с сахаром и маслом  | 140 | 7,7 | 5,6 | 41,9 | 251,25 | 0,23 | 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 | 40 | 3 | 1,2 | 20,2 | 103,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 10 | 0 | 2,8 |
|  | **Итого за ужин** | **390** | **11,34** | **6,86** | **77,82** | **420,13** | **0,31** | **0,15** | **2,1** | **48,6** | **148,35** | **7,88** |
|  | **Итого за день** | **1600** | **51,45** | **33,9** | **207,53** | **1366,95** | **0,79** | **1,01** | **66,2** | **675,86** | **300,95** | **16,36** |

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

 **Неделя:** 2 **Возрастная категория**: ясли

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 | 150 | 3,7 | 4,4 | 17,9 | 126,8 | 0,05 | 0,09 | 0,4 | 85 | 18 | 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  | 20/5 | 1,6 | 5 | 11 | 85 | 0,03 | 0,01 | 0 | 8,9 | 9 | 0,65 |
|  | **Итого за завтрак 1** | **355** | **8,15** | **11,81** | **41,96** | **308,4** | **0,13** | **1,26** | **0,56** | **138,2** | **39,5** | **0,98** |
| **Завтрак 2** |
| 368 | Яблоко | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого за завтрак 2** | **95** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **0,03** | **0,02** | **10** | **16** | **9** | **2,2** |
| **Обед**  |
| б/н | С-т из фасоли | 30 | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 58 | Борщ с картофелем | 150 | 1,2 | 3 | 8,4 | 65,85 | 0,04 | 0,03 | 5,2 | 21,97 | 17,97 | 0,8 |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,4 | 3,8 | 16,3 | 109,8 | 0,1 | 0,09 | 14,5 | 29,5 | 22,2 | 0,8 |
| 282 | Котлеты мясные | 60 | 4,9 | 13,2 | 8,97 | 132 | 0,26 | 0,06 | 0 | 10,2 | 14,4 | 0,98 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3 | 0,4 | 15,8 | 83 | 0,07 | 0 | 0,02 | 14 | 0 | 1,4 |
| 399 | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,3 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого за обед** | **600** | **13,36** | **22,25** | **72,08** | **505,73** | **0,46** | **0,18** | **26,02** | **95,6** | **54,84** | **6,28** |
| **Полдник** |
| 401 | Кефир | 180 | 3,22 | 2,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 1,26 | 0,31 | 216 | 25,2 | 0,18 |
| б/н | Печенье | 20 | 1,4 | 1,8 | 14,2 | 82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за полдник | **200** | **3,36** | **4,3** | **21,4** | **172** | **0,07** | **1,26** | **0,31** | **216** | **25,2** | **0,18** |
| **Ужин** |
| 249 | Рыба под омлетом | 60 | 10,3 | 10 | 2,57 | 84 | 0,06 | 0,13 | 0,24 | 33,3 | 18,4 | 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 | 40 | 3 | 1,2 | 20,2 | 103,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 10 | 0 | 2,8 |
|  | **Итого за ужин** | **280** | **13,36** | **11,22** | **32,76** | **227,2** | **0,12** | **0,15** | **0,54** | **53,3** | **19,7** | **3,87** |
|  | **Итого за день** | **1530** | **38,63** | **49,98** | **178** | **1257,33** | **0,81** | **2,87** | **37,43** | **519,1** | **148,24** | **13,51** |