***Согласовано Утверджаю***

***Мед.сестра Заведующая МКДОУ Д/с « САУЛЕ»***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Алмакаева Э.Я. Мурзабекова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Повар Приказ № 33 от 30.08.2021г.***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М. Еслемесова***

***Примерное десятидневное меню***

***для детей, посещающих муниципальное казённое***

***дошкольное образовательное учреждение***

***детский сад «Сауле» а.Эркен-Юрт***

***на 2021-2022 учебный год***

***составлено на основе***

***СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»*** ***(постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32)***

***Первый день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с кабачковой икрой | 60/40  80/40 | 3.27  4.87 | 3.15  4.94 | 13.9  15.5 | 162.98  175.35 | 75 |
| Чай сладкий | 150  200 | 2.11  3.72 | 2.75  3.72 | 19.43  25.49 | 123.65  145.2 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7  25/7/11 | 1.9  2.3 | 0.2  0.5 | 10.2  10.6 | 58.75  61.95 |  |
| **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100  100 | 0  0 | 0  0 | 18.18  18.18 | 82.8  82.8 | 105 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 40  60 | 0.77  0.85 | 2.43  3.65 | 3.34  5.19 | 37.56  56.34 | 84 |
| Суп гороховый | 180  200 | 4.39  5.49 | 4.22  5.28 | 13.06  16.33 | 107,8  134.75 | 11 |
| Котлета из говядины  Соус томатный | 65/20  75/30 | 7.78  12.44 | 5.78  9.24 | 7.85  12.56 | 114.38  183.00 | 21 |
| Пшенный гарнир | 110  130 | 6.60  7.92 | 5.72  6.86 | 37.88  45.45 | 229.50  275.40 | 22 |
| Кисель из концентратов | 150  180 | 0  0 | 0  0 | 21.57  23.68 | 86.52  93.65 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 40  52 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | 44 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Булочка домашняя | 60  80 | 2.96  4.2 | 5.62  7.68 | 28.65  32.06 | 189.85  209.34 | 105 |
| Кофейный напиток | 180  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | 42 |
| **ИТОГО** |  | 38.43  51.3 | 48.37  61.09 | 238.23  262.82 | 1548.49  1795.07 |  |

***Второй день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№**  **Рец.** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый молочный | 180  200 | 4.99  6.18 | 4.8  5.67 | 18.96  25.29 | 140.83  177.09 | 76 |
| Чай сладкий | 150  180 | 0  0 | 0  0 | 8.45  8.45 | 41.88  41.88 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7  25/7/11 | 1.16  2.58 | 10.22  11.67 | 12.65  14.66 | 138.87  173.4 |  |
| **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100  100 | 1.01  1.08 | 0  0 | 9.15  10.12 | 47.3  51.8 | 121 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с чесноком | 30  50 | 0.77  0.85 | 2.43  3.65 | 3.34  5.19 | 37.56  56.34 | 51 |
| Борщ со сметаной | 150  200 | 1.4  1.75 | 3.91  4.89 | 6.79  8.49 | 67.8  84.75 | 12 |
| Плов с мясом птицы | 150  200 | 20.3  25.38 | 17.00  21.25 | 35.69  44.61 | 377.00  471.25 | 23 |
| Компот из сухофруктов | 150  180 | 0.01  0.04 | 0  0 | 18.08  24.76 | 72.32  94.2 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 40  57 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | № 44 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Сырники запечённые со сметаной | 80/6  100/8 | 28.14  31.89 | 19.00  24.57 | 32.79  36.96 | 291,5  324.22 | 47 |
| Чай сладкий | 180  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | № 41 |
| **ИТОГО** |  | 57.54  72.3 | 64.12  80.71 | 163.59  198.66 | 1378.36  1647.37 |  |

***Третий день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

***Сезон весенне - зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 180  200 | 5.27  5.5 | 4.65  5.5 | 18.65  19.88 | 136.95  151.25 | 71 |
| Чай сладкий с лимоном | 150  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7  25/7/11 | 1.16  2.58 | 10.22  11.67 | 12.65  14.66 | 138.87  173.4 |  |
| **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100  100 | 0  0 | 0  0 | 18.18  18.18 | 82.8  82.8 | 105 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат морковный с чесноком | 30  50 | 2.28  2.76 | 11.1  12.36 | 15.1  16.8 | 170.6  189.6 | 1 |
| Рассольник со сметаной | 150  200 | 1.68  2.10 | 4.09  5.11 | 13.27  16.59 | 96.6  120.75 | 13 |
| Котлета из говядины | 50\20  70\30 | 19.72  23.80 | 17.89  19.52 | 4.76  5.74 | 168.20  203.00 | 21 |
| Макароны отварные  Соус томатный | 110  130 | 3.26  4.69 | 4.68  7.51 | 8.6  10.04 | 123.9  144.75 | 10 |
| Кисель | 150  180 | 0  0 | 0  0 | 21.57  23.68 | 86.52  93.65 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 40  57 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | 44 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье юбилейное | 30  40 | 1.9  2.3 | 0.2  0.5 | 10.2  10.6 | 58.75  61.95 |  |
| Кофейный напиток | 180  200 | 2.11  3.72 | 2.75  3.72 | 19.43  25.49 | 123.62  145.2 | 42 |
| **ИТОГО** |  | 36.53  47.69 | 61.5  72.94 | 151.67  303.76 | 1293.04  1473.38 |  |

***Четвертый день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша «ДРУЖБА» | 150  200 | 4.07  4.24 | 4.28  7.644 | 16.18  19.76 | 150.7  167.37 | 73 |
| Чай сладкий | 150  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7  25/7/11 | 1.16  2.58 | 10.22  11.67 | 12.65  14.66 | 138.87  173.4 |  |
| **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100  100 | 1.01  1.08 | 0  0 | 9.15  10.12 | 47.3  51.8 | 121 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с зелёным горошком | 40  60 | 0.77  0.85 | 2.43  3.65 | 3.34  5.19 | 37.56  56.34 |  |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 180  200 | 7.17  8.18 | 2.94  3.30 | 11.76  14.65 | 102.26  113.00 | 12 |
| Котлета рыбная | 60  80 | 13.26  15.26 | 1.9  2.17 | 3.25  4.17 | 81.62  95.65 | 26 |
| Картофельное пюре | 110/20  130/30 | 9.67  10.70 | 10.19  11.27 | 41.36  45.96 | 281.30  311.88 | 25 |
| Компот из сухофруктов | 150  180 | 0.01  0.04 | 0  0 | 18.08  24.76 | 72.32  94.20 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 40  57 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | 44 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом | 50  70 | 7.40  8.38 | 5.96  8.72 | 23.98  26.48 | 201.63  229.84 | 106 |
| Чай с молоком сладкий | 180  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | 41 |
| **ИТОГО** |  | 45.56  53.85 | 44.04  55.97 | 167.26  196.52 | 1172.65  1495.44 |  |

***Пятый день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 150  200 | 5.27  5.27 | 4.65  4.94 | 18.65  18.65 | 130.06  143.05 | 74 |
| Чай сладкий с лимоном | 150  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7  25/7/11 | 1.16  2.58 | 10.22  11.67 | 12.65  14.66 | 138.87  173.4 |  |
| **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 150  150 | 0  0 | 0  0 | 18.18  18.18 | 82.8  82.8 | № 105 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп лапша домашняя со сметаной | 180  200 | 2.15  2.69 | 2.27  2.84 | 13.71  17.14 | 83.80  104.75 |  |
| Тефтели из говядины | 54/30  74/40 | 9.32  11.32 | 8.1  9.24 | 3.65  5.56 | 126.73  153.01 | 28 |
| Капуста тушёная | 120  150 | 2.78  3.33 | 6.48  7.77 | 34.52  41.42 | 213.53  256.23 | 29 |
| Кисель | 150  180 | 0  0 | 0  0 | 21.57  23.68 | 86.52  93.65 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 40  57 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | 44 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи со сметаной | 40  60 | 1.9  2.3 | 0.12  0.42 | 10.2  11.3 | 58.75  60.12 | 200 |
| Чай с молоком | 180  200 | 2.11  3.72 | 2.75  3.72 | 19.43  25.49 | 123.62  145.2 | 9 |
| **ИТОГО** |  | 27.23  36.73 | 43.31  51.33 | 175.15  203.99 | 1164.94  1444.72 |  |

***Шестой день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо отварное с вермишелью с кабачковой икрой | 1/110/40  1/150/40 | 10.87  11.84 | 15.53  16.61 | 45.98  50.58 | 118.5  135.9 | 10  87 |
| Чай сладкий | 150  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | № 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7  25/7/11 | 1.9  2.3 | 0.2  0.5 | 10.2  10.6 | 58.75  61.95 |  |
| **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100  100 | 1.01  1.08 | 0  0 | 9.15  10.12 | 47.3  51.8 | № 121 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 40  60 | 1.08  1.41 | 3.05  5.08 | 8.62  10.65 | 51.54  85.9 | 84 |
| Щи со сметаной | 150  200 | 1.40  1.75 | 3.91  4.89 | 6.79  8.49 | 67.8  84.75 | № 16 |
| Котлета говяжья | 60  70 | 7.78  12.44 | 5.78  9.24 | 7.85  12.56 | 114.38  183.00 | № 21 |
| Пшенная каша рассыпчатая | 110  130 | 6.60  7.92 | 5.72  6.86 | 37.88  45.45 | 229.5  275.4 | № 22 |
| Соус томатный | 20  30 |  |  |  |  | № 84 |
| Компот из с/фр | 150  180 | 0.01  0.04 | 0  0 | 18.0  24.76 | 72.32  94.2 | № 54 |
| Хлеб пшеничный | 40  57 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | 44 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом | 50  70 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | №106 |
| Кофейный напиток | 180  200 | 2.11  3.72 | 2.75  3.72 | 19.43  25.49 | 123.62  145.20 | № 42 |
| **ИТОГО** |  | 34.86  47.58 | 49.18  62.00 | 187.95  227.53 | 1180.59  1423.08 |  |

***Седьмой день (1.5-3года ; 3-7 лет) Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 180  200 | 3.27  4.87 | 3.15  4.94 | 13.9  15.5 | 162.98  175.35 | № 75 |
| Чай сладкий с лимоном | 150  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | № 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7  25/7/11 | 1.16  2.58 | 10.22  11.67 | 12.65  14.66 | 138.87  173.4 |  |
| **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 150  150 | 0  0 | 0  0 | 18.18  18.18 | 82.8  82.8 | № 105 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 30  50 | 2.48  2.76 | 11.1  12.36 | 15.1  16.8 | 170.6  189.6 | № 8 |
| Суп рисовый со сметаной | 180  200 | 7.17  8.18 | 2.94  3.30 | 11.76  14.65 | 102.26  113.00 | № 17 |
| Жаркое по домашнему с мясом птицы | 180  200 | 2.29  2.75 | 11.00  13.20 | 14.44  17.33 | 166.00  199.20 | №203 |
| Кисель фруктовый | 150  180 | 0  0 | 0  0 | 21.57  23.68 | 86.52  93.65 | № 120 |
| Хлеб пшеничный | 40  57 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | № 44 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье юбилейное | 30  40 | 1.9  2.3 | 0.2  0.5 | 10.2  10.6 | 58.75  61.95 |  |
| Чай сладкий | 180  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | №41 |
| **ИТОГО** |  | 19.32  25.98 | 44.73  53.52 | 145.34  162.18 | 1166.74  1290.91 |  |

***Восьмой день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная молочная | 180  200 | 5.27  5.5 | 4.65  5.5 | 18.65  19.88 | 140.06  151.25 | № 76 |
| Чай сладкий | 150  180 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7  25/7/11 | 1.16  2.58 | 10.22  11.67 | 12.65  14.66 | 138.87  173.4 |  |
| **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100  100 | 1.01  1.08 | 0  0 | 9.15  10.15 | 47.3  51.8 | № 121 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с чесноком | 40  60 | 0.52  0.86 | 3.07  5.11 | 1.57  2.61 | 35.88  59.80 | 1 |
| Рассольник домашний со сметаной | 180  200 | 1.68  2.10 | 4.09  5.11 | 13.27  16.59 | 96.6  120.75 | № 13 |
| Ёжики мясные говяжьи в томатном соусе | 70/20  80/30 | 9.32  11.32 | 8.1  9.24 | 3.65  5.56 | 126.73  153.01 | № 28 |
| Отварные макароны с маслом | 110  130 | 7.46  8.95 | 5.61  6.73 | 35.84  43.00 | 230.45  276.53 | № 21 |
| Компот из сухофруктов | 150  180 | 0.01  0.04 | 0  0 | 18.0  24.76 | 72.32  94.20 | № 54 |
| Хлеб пшеничный | 40  57 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | № 44 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи со сметаной | 60  60 | 7.40  8.38 | 5.96  8.72 | 23.98  26.48 | 201.63  229.84 | 200 |
| Чай с молоком сладкий | 180  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | 9 |
| **ИТОГО** |  | 34.88  43.35 | 47.82  59.63 | 164.4  194.47 | 1287.8  1512.54 |  |

***Девятый день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 180  200 | 4.99  6.18 | 4.8  5.67 | 18.65  25.29 | 140.83  177.09 | 71 |
| Чай сладкий с лимоном | 150  180 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7  25/7/11 | 1.16  2.58 | 10.22  11.67 | 12.65  14.66 | 138.87  173.4 |  |
| **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 150  150 | 0  0 | 0  0 | 18.18  18.18 | 82.8  82.8 | 105 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат морковный с чесноком | 30  50 | 2.28  2.76 | 11.1  12.36 | 15.1  16.8 | 170.6  189.6 | 4 |
| Борщ со сметаной | 180  200 | 1.40  1.75 | 3.91  4.89 | 6.79  8.49 | 67.80  84.75 | 12 |
| Котлета рыбная | 80  90 | 33.26  45.65 | 1.9  2.17 | 3.25  4.17 | 81.62  95.65 | 26 |
| Картофельное пюре  Соус | 100/20  120/30 | 9.67  10.70 | 10.19  11.27 | 41.36  45.96 | 281.30  311.88 | 30  84 |
| Кисель | 150  180 | 0  0 | 0  0 | 21.57  23.68 | 86.52  93.65 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 40  57 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | 44 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 60  80 | 1.9  2.3 | 0.2  0.5 | 10.2  10.6 | 58.75  61.95 |  |
| Чай сладкий № 41 | 180  200 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | 41 |
| **ИТОГО** |  | 54.2  72.5 | 39.77  47.37 | 160.19  181.8 | 1241.57  1341.41 |  |

***Десятый день (1.5-3года ; 3-7 лет)***

***Сезон весенне-зимний***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 180  200 | 2.23  4.72 | 2.53  4.51 | 23.8  26.16 | 71.96  78.26 | 77 |
| Чай с лимоном | 150  180 | 0  0 | 0  0 | 8.08  8.08 | 32.98  32.98 | 41 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7  25/7/11 | 1.16  2.58 | 10.22  11.67 | 12.65  14.66 | 138.87  173.4 |  |
| **II-Й ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100  100 | 1.01  1.04 | 0  0 | 9.15  10.12 | 47.3  51.8 | № 121 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с морковью | 40  60 | 0.85  1.41 | 3.05  5.08 | 5.19  8.65 | 51.54  85.90 | № 10 |
| Суп крестьянский | 180  200 | 7.17  8.18 | 2.94  3.30 | 11.26  14.65 | 102.26  113.00 | № 20 |
| Гуляш из говядины в сметанном соусе | 50/20  70/30 | 2.15  2.69 | 2.27  2.84 | 13.71  17.14 | 83.80  104.75 | 85 |
| Гречка рассыпчатая | 110  130 | 3.26  4.69 | 4.68  7.51 | 8.6  10.04 | 123.9  144.75 | № 27 |
| Компот из сухофруктов | 150  180 | 0  0 | 0  0 | 21.57  23.68 | 86.52  95.65 | №54 |
| Хлеб пшеничный | 40  57 | 1.05  2.54 | 6.12  7.55 | 11.38  14.62 | 132  136 | № 44 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Сырники творожные запечённые | 30  40 | 6.82  7.44 | 5.73  6.59 | 36.85  38.76 | 203.98  244.19 | 47 |
| Кофейный напиток | 180  200 | 2.11  3.72 | 2.75  3.72 | 19.43  25.49 | 123.62  145.20 | № 42 |
| **ИТОГО** |  | 26.81  39.01 | 41.97  52.77 | 181.67  212.05 | 1088.31  1153.93 |  |