

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко» с. Синодское  
Воскресенский район Саратовская область»

УТВЕРЖДЕНО:

МДОУ «Детский сад

«Солнышко»

Т.П. Беляева



# Десятидневное меню

МДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Синодское

# 1 ДЕНЬ

Наименование	№ рецептуры	Выход блюда	Ясли			Калории	Выход блюда	Сад			Калории
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Макароны с маслом, яйцом	197	120/4	4,3	3,4	26,7	157	150/5	5,5	4,2	33,3	196
Чай	12	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
Печенье		20	1,4	2,0	15,2	81,2	30	2,2	3,0	22,8	121,8
<b>Итого:</b>		-	<b>5,8</b>	<b>5,4</b>	<b>46,5</b>	<b>256,2</b>		<b>7,8</b>	<b>7,2</b>	<b>65,2</b>	<b>342,8</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
Сок		100	0,4	0	11,6	50,0	100	0,4	0	11,6	50,0
<b>ОБЕД</b>											
Свекла отварная	15	40	0,6	0	2,9	14,0	60	0,8	0,1	4,3	21,0
Суп рисовый на мясном бульоне гов.	57	150	1,6	1,5	11,6	68,0	200	2,6	2,6	19,3	80
Овощное рагу с мясом говядины	141	150	13,7	14,8	11,5	234,0	220	18,0	19,5	38,6	409,0
Компот из сухофруктов сладкий	268	150	0,7	0,04	20,6	82,0	200	1,0	0,05	27,5	110,0
Хлеб ржаной, пшеничный		40/30	4,3	0,6	34,3	153,7	50/40	5,6	0,8	44,1	197,8
<b>Итого:</b>		-	<b>21,3</b>	<b>17,0</b>	<b>92,5</b>	<b>602,4</b>		<b>28,4</b>	<b>23,1</b>	<b>133,8</b>	<b>900,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Каша пшеничная молочная с сахаром	181	150	5,6	6,0	27,4	181,0	200	7,4	8,0	36,5	241,0
Кофейный напиток с молоком, сладкий	269	150	2,1	2,1	11,0	70,0	200	2,8	2,8	14,7	93,0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,4	68,1	40	3,3	0,5	19,2	90,8
Сыр		10	2,6	2,7	0	36,1	15	4,0	4,1	0	54,1
<b>Итого:</b>		-	<b>12,7</b>	<b>11,1</b>	<b>52,8</b>	<b>355,2</b>		<b>17,5</b>	<b>15,4</b>	<b>70,4</b>	<b>478,9</b>
<b>Всего за день</b>		-	<b>39,9</b>	<b>33,6</b>	<b>191,9</b>	<b>1213,8</b>		<b>53,8</b>	<b>45,7</b>	<b>269,5</b>	<b>1722,5</b>

Рекомендации родителям: 1. Кисель, 2. Рыба тушеная с овощами



## 2 ДЕНЬ

Наименование	№ рецептуры	Выход блюда	Ясли			Калори- йность	Выход блюда	Сад			Калори- йность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная «Дружба» с сахаром	183	130	5,2	7,8	49,5	287,0	175	7,0	10,5	64,8	380,0
Чай сладкий	12	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
Батон с маслом	1	20/4	1,6	3,0	9,7	73	30/5	2,4	2,7	14,5	94
<b>Итого:</b>		-	<b>6,9</b>	<b>10,8</b>	<b>63,8</b>	<b>378,0</b>		<b>9,5</b>	<b>13,2</b>	<b>88,4</b>	<b>499,0</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
Яблоко		100	0,3	0	10,2	41,4	100	0,3	0	10,2	41,4
<b>ОБЕД</b>											
Морковь отварная	562	40	0,5	0,04	2,2	11,0	60	0,7	0,06	3,4	17,0
Щи мясные со сметаной (кип)	124	150/5	1,1	3,3	5,0	55,0	200/10	1,4	4,6	6,7	74,4
Гречка отварная гуляш из говядины	413/89	150/50	13,7	10,2	52	363,0	200/70	15,6	12,6	57,8	457,0
Компот из сухофруктов	639	150	0,7	0,04	20,6	82,0	200	1,0	0,05	27,5	110,0
Хлеб ржаной, пшеничный	1	40	1,88	0,28	19,92	85,60	50	2,35	0,35	24,90	107,0
<b>Итого:</b>		-	<b>17,8</b>	<b>13,8</b>	<b>109,9</b>	<b>638,0</b>		<b>21,3</b>	<b>17,6</b>	<b>130,5</b>	<b>806,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Булочка молочная	251	50	4,7	1,1	26,0	135	70	5,0	1,0	28,3	146,0
Молоко/Какао	14	150	4,1	4,6	6,4	82,0	200	3,2	3,1	13,5	93,0
<b>Итого:</b>			<b>8,8</b>	<b>5,7</b>	<b>32,4</b>	<b>217,0</b>		<b>8,2</b>	<b>4,1</b>	<b>41,8</b>	<b>239,0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>33,5</b>	<b>30,3</b>	<b>206,1</b>	<b>1233,0</b>		<b>39,0</b>	<b>34,9</b>	<b>260,7</b>	<b>1544,8</b>

Рекомендации родителям: 1. Омлет, 2. Котлета мясная



### 3 ДЕНЬ

Наименование	№ рецептуры	Выход блюда	Ясли			Калори- йность	Выход блюда	Сад			Калорий- ность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша геркулесовая с сахаром	302	150	6,1	7,4	26,7	198,0	200	8,1	9,8	35,6	264,0
Кофейный напиток с молоком, сладкий	262	150	2,1	2,1	11	70,0	200	2,8	2,8	14,7	93,0
Батон с сыром	1	20/10	4,2	2,9	9,6	81,5	30/15	6,5	4,4	14,4	122,2
<b>Итого:</b>			<b>12,4</b>	<b>12,4</b>	<b>47,3</b>	<b>349,5</b>		<b>17,4</b>	<b>17,0</b>	<b>64,7</b>	<b>479,2</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
Апельсин		100	0,7	0	6,3	28,5	100	0,7	0	6,3	28,5
<b>ОБЕД</b>											
Свекла отварная	16	40	0,6	0	2,9	14,0	60	0,8	0,1	4,3	21,0
Суп куриный с лапшой		150	6,1	1,5	9,9	90,5	200	8,5	2,0	13,3	120,6
Плов рисовый с курицей	492	150	14,2	17,2	26	317,0	220	19,9	24,7	39	461,0
Компот из лимонов	636	150	0,1	0,01	14,1	54,0	200	0,1	0,01	18,9	73,0
Хлеб ржаной, пшеничный		60	2,8	0,4	29,8	128,4	80	3,7	0,5	39,8	171,2
<b>Итого:</b>			<b>24,5</b>	<b>19,1</b>	<b>89,0</b>	<b>632,4</b>		<b>33,7</b>	<b>27,4</b>	<b>121,6</b>	<b>875,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Каша молочная манная	311	150	3,8	5,9	17,6	138,0	200	5,0	7,8	23,4	184,0
Чай сладкий	12	150	0,1	0,02	4,6	18,0	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	9,6	45,4	20	1,6	0,2	9,6	45,4
<b>Итого:</b>			<b>5,5</b>	<b>6,1</b>	<b>31,8</b>	<b>201,4</b>		<b>6,7</b>	<b>8,0</b>	<b>42,1</b>	<b>254,4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>42,4</b>	<b>37,8</b>	<b>168,2</b>	<b>1183,3</b>		<b>57,8</b>	<b>52,6</b>	<b>228,4</b>	<b>1608,9</b>

Рекомендации родителям: 1. Капустная запеканка со сметаной, 2. Сок.



## 4 ДЕНЬ

Наименование	№ рецептуры	Выход блюда	Ясли			Калории	Выход блюда	Сад			Калорийность
			ЗАВТРАК					Б	Ж	У	
			Б	Ж	У						
Суп молочный с макаронными изделиями	160	150	3,3	3,1	11,9	89,0	250	4,4	5,2	19,9	148
Какао/Молоко	14	150	4,1	4,6	6,4	82,0	200	3,2	3,1	13,5	93,0
Батон с маслом	1	20/4	1,6	3,0	9,7	73	30/5	2,4	2,7	14,5	94,0
<b>Итого:</b>			<b>9,0</b>	<b>10,7</b>	<b>28,0</b>	<b>244,0</b>		<b>10,0</b>	<b>11,0</b>	<b>47,9</b>	<b>335,0</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
Сок		100	0,4	0	11,6	50,0	100	0,4	0	11,6	50,0
<b>ОБЕД</b>											
Морковь отварная	562	40	0,5	0,04	2,2	11,0	60	0,7	0,06	3,4	17,0
Рассольник на мясном бульоне	132	150	1,3	3,0	9,3	71,0	200	2,1	4,0	11,5	90,0
Котлета мясная с отварным картофелем	451/203	150/50	10,8	14,1	30,8	297,0	200/70	14,9	19,6	40,9	404,0
Компот из сухофруктов	639	150	0,7	0,04	20,6	82,0	200	1,0	0,05	27,5	110,0
Хлеб ржаной, пшеничный		40/40	5,2	0,8	39,1	176,4	50/50	6,5	0,95	48,9	220,5
<b>Итого:</b>			<b>18,9</b>	<b>18,7</b>	<b>113,6</b>	<b>687,4</b>		<b>25,6</b>	<b>24,6</b>	<b>143,8</b>	<b>891,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Оладьи со сгущенным молоком	280	50/10	4,6	4,2	24,9	156,0	70/15	6,5	6,0	35,4	222,0
Чай сладкий	12	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
<b>Итого:</b>			<b>4,7</b>	<b>4,2</b>	<b>29,5</b>	<b>174,0</b>		<b>10,6</b>	<b>6,0</b>	<b>44,5</b>	<b>247,0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>32,6</b>	<b>31,3</b>	<b>171,1</b>	<b>1105,4</b>		<b>46,2</b>	<b>41,6</b>	<b>226,2</b>	<b>1473,5</b>

Рекомендации родителям: 1. Запеканка творожная, 2. Мандарин.



**5 ДЕНЬ**

Наименование	№ рецептуры	Выход блюда	Ясли			Калори- йность	Выход блюда	Сад			Калорий ность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша гречневая молочная сладкая	302	150	6,8	6,7	27,8	200	200	9,0	9,0	37,0	266,0
Кофейный напиток с молоком, сладкий	13	150	2,1	2,1	11	70	200	2,8	2,8	14,7	93,0
Батон с маслом	1	20/4	1,6	3,0	9,7	73	30/5	2,4	2,7	14,5	94,0
<b>Итого:</b>		-	<b>10,5</b>	<b>11,8</b>	<b>48,5</b>	<b>343,0</b>		<b>14,2</b>	<b>14,5</b>	<b>66,2</b>	<b>453,0</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
Банан		100	1,5	0,1	21,8	89,0	100	1,5	0,1	21,8	89,0
<b>ОБЕД</b>											
Свекла отварная	15	40	0,6	0	2,9	14,0	60	0,8	0,1	4,3	21,0
Суп фасолевый на мясном бульоне	139	150	4,5	2,6	17,7	114	200	6,0	3,3	23,8	151,5
Овощное рагу, рыба тушеная (минтай)	437/224	120/50	16,7	21,7	13,4	316,0	150/60	20,0	25,5	16,0	375,5
Компот из сухофруктов сладкий	639	150	0,7	0,04	20,6	82,0	200	1,0	0,05	27,5	110,0
Хлеб ржаной, пшеничный		40/40	5,2	0,8	39,1	176,4	50/50	6,5	0,9	48,9	220,5
<b>Итого:</b>			<b>29,2</b>	<b>25,2</b>	<b>115,5</b>	<b>791,4</b>		<b>35,8</b>	<b>30,0</b>	<b>142,3</b>	<b>967,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Сырники из творога	209	70	10,1	7,3	26,5	212,0	125	18,0	12,7	49,0	381,0
Какао/Молоко	14	150	4,1	4,6	6,4	82,0	200	3,2	3,1	13,5	93,0
<b>Итого:</b>			<b>14,2</b>	<b>11,9</b>	<b>148,4</b>	<b>294,0</b>		<b>21,2</b>	<b>15,8</b>	<b>62,5</b>	<b>474,0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>53,9</b>	<b>48,9</b>	<b>312,4</b>	<b>1428,4</b>		<b>71,2</b>	<b>60,3</b>	<b>271,0</b>	<b>1894,5</b>



**6 ДЕНЬ**

Наименование	№ рецептуры	Выход блюда	Ясли			Калорийность	Выход блюда	Сад			Калорийность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Макароны запеченные с сыром	261	15/10	7,8	12,9	29	267	200/15	10,4	17,2	38,6	355
Кисель	274	150	0,13	0	2,9	12,0	200	0,2	0	3,9	16,0
Печенье		20	1,48	2,0	15,2	81,2	30	2,2	3,0	22,8	121,8
<b>Итого:</b>			<b>9,4</b>	<b>14,9</b>	<b>47,1</b>	<b>360,2</b>		<b>12,8</b>	<b>20,2</b>	<b>65,3</b>	<b>492,8</b>
<b>2 - ЗАВТРАК</b>											
Сок		100	0,4	0	11,6	50,0	100	0,4	0	11,6	50,0
<b>ОБЕД</b>											
Морковь отварная	562	40	0,5	0,04	2,2	11,0	60	0,7	0,06	3,4	17,0
Борщ на мясном бульоне со сметаной (кип.)	110	150/5	1,1	3,3	5,0	55,0	200/10	1,4	4,6	6,7	74,4
Суфле рисовое из говядины	105	200	15,0	15,6	40,3	352,1	230	12,9	13,0	34,6	299,2
Компот из лимона	636	150	0,1	0,01	14,1	54,0	200	0,1	0,01	18,9	73,0
Хлеб ржаной, пшеничный		40	1,88	0,28	19,92	85,60	50	2,3	0,3	24,90	107,0
<b>Итого:</b>			<b>18,9</b>	<b>19,2</b>	<b>93,1</b>	<b>607,7</b>		<b>17,8</b>	<b>17,9</b>	<b>100,1</b>	<b>620,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Каша пшеничная молочная с маслом	181	150/4	5,6	6,6	26,4	187,0	200/5	7,4	8,8	35,1	250
Кофейный напиток с молоком сладкий	13	150	2,1	2,1	11,0	70,0	200	2,8	2,8	14,7	93
Хлеб пшеничный		40	3,3	0,5	19,2	90,8	50	4,1	0,6	24,0	113,5
<b>Итого:</b>			<b>11,0</b>	<b>9,2</b>	<b>56,6</b>	<b>347,8</b>		<b>14,3</b>	<b>12,2</b>	<b>73,8</b>	<b>456,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>39,1</b>	<b>43,3</b>	<b>196,8</b>	<b>1315,7</b>		<b>44,9</b>	<b>50,3</b>	<b>239,2</b>	<b>1569,9</b>

Рекомендации родителям: 1. Клецки с яблочной начинкой, 2. Банан.



**7 ДЕНЬ**

Наименование	№ рецептуры	Выход блюда	Ясли			Калорийность	Выход блюда	Сад			Калорийность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша рисовая молочная	164	150	3,8	5,9	23,7	164	200	5,1	7,9	31,5	218,0
Какао/Молоко	14	150	4,1	4,6	6,4	82,0	200	3,2	3,1	13,5	93,0
Батон с маслом	1	20/4	1,6	3,0	9,7	73	30/5	2,4	2,7	14,5	94,0
<b>Итого:</b>			<b>9,5</b>	<b>13,5</b>	<b>39,8</b>	<b>319,0</b>		<b>10,7</b>	<b>13,7</b>	<b>59,5</b>	<b>405,0</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
Яблоко		100	0,3	0	10,2	41,4	100	0,3	0	10,2	41,4
<b>ОБЕД</b>											
Свекла отварная	15	40	0,6	0	2,9	14,0	60	0,8	0,1	4,3	21,0
Сельдь	5	30	1,7	3,4	0,4	39,0	50	2,5	5,5	0,8	63,0
Суп гороховый с мясом	140	150	4,5	2,6	17,7	114,0	200	6,4	3,5	25,4	161,6
Капуста тушеная, котлета рыбная	135/216	100/50	13,7	15,8	15,3	260,0	150/70	19,2	22,4	23,0	374,0
Компот из сухофруктов сладкий	639	150	0,7	0,04	20,6	82,0	200	1,0	0,05	27,5	110,0
Хлеб ржаной, пшеничный		40	1,88	0,28	19,92	85,60	50	2,35	0,35	24,90	107,0
<b>Итого:</b>			<b>23,3</b>	<b>22,1</b>	<b>87</b>	<b>636,0</b>		<b>32,5</b>	<b>31,9</b>	<b>116,1</b>	<b>877,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Оладьи со стуженным молоком	280	50/10	4,6	4,2	24,9	156,0	70/15	6,5	6,0	35,4	222,0
Чай сладкий	12	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25,0
<b>Итого:</b>			<b>4,7</b>	<b>4,2</b>	<b>29,5</b>	<b>174,0</b>		<b>6,6</b>	<b>6,0</b>	<b>44,5</b>	<b>247,0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>37,5</b>	<b>39,8</b>	<b>156,3</b>	<b>1129,0</b>		<b>49,8</b>	<b>51,6</b>	<b>220,1</b>	<b>1529,7</b>

Рекомендации родителям: 1. Биточки манные с вареньем.



## 8 ДЕНЬ

Наименование	№ рецептуры	Выход блюда	Ясли			Калорийность	Выход блюда	Сад			Калорийность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная манная	311	150	3,8	5,9	17,6	138,0	200	5,0	7,8	23,4	184,0
Кофейный напиток с молоком, сладкий	13	150	2,1	2,1	11,0	70,0	200	2,8	2,8	14,7	93,0
Багон с маслом	1	20/4	1,6	3,0	9,7	73,0	30/5	2,4	2,7	14,5	94,0
<b>Итого:</b>			<b>7,5</b>	<b>11,0</b>	<b>38,3</b>	<b>281,0</b>		<b>10,2</b>	<b>13,3</b>	<b>52,6</b>	<b>371,0</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
Банан		100	1,5	0,1	21,8	89,0	100	1,5	0,1	21,8	89,0
<b>ОБЕД</b>											
Морковь отварная	562	40	0,5	0,04	2,2	11,0	60	0,7	0,06	3,4	17,0
Щи мясные со сметаной (кип.)	124	150/5	1,1	3,3	5,0	55,0	200/10	1,4	4,6	6,7	74,4
Гречка отварная, куры тушеные	332	120/50	17,9	7,7	27,0	252,0	150/70	22,7	9,9	33,8	322,0
Компот из лимонов	636	150	0,1	0,01	14,1	54,0	200	0,1	0,01	18,9	73,0
Хлеб ржаной, пшеничный		40/40	5,2	0,8	39,1	176,4	50/50	6,5	0,9	48,9	220,5
<b>Итого:</b>			<b>25,2</b>	<b>11,9</b>	<b>109,2</b>	<b>637,4</b>		<b>32,9</b>	<b>15,6</b>	<b>133,5</b>	<b>795,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Ленивые вареники со сметаной	355	120/9	17,7	10,8	17,1	238,0	150/11	22,1	13,5	21,4	298,0
Чай сладкий	12	150	0,1	0,02	4,6	18,0	200	0,1	0,03	9,1	25,0
<b>Итого:</b>			<b>17,8</b>	<b>10,8</b>	<b>21,7</b>	<b>256,0</b>		<b>22,2</b>	<b>13,5</b>	<b>30,5</b>	<b>323,0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>50,5</b>	<b>33,7</b>	<b>169,2</b>	<b>1174,4</b>		<b>65,3</b>	<b>42,4</b>	<b>216,6</b>	<b>1489,9</b>

Рекомендации родителям: 1. Плов с курицей, 2. Кефир



**9 день**

Наименование	№ рецептуры	Выход блюда	Ясли			Калорийность	Выход блюда	Сад			Калорийность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша геркулесовая с сахаром	302	150	6,1	7,4	26,7	198	200	8,1	9,8	35,6	264
Чай сладкий	12	150	0,1	0,02	4,6	18,0	200	0,1	0,03	9,1	25,0
Батон с сыром	1	20/10	4,2	2,9	9,6	81,5	30/15	6,5	4,4	14,4	122,2
<b>Итого:</b>			<b>10,4</b>	<b>10,4</b>	<b>40,9</b>	<b>297,5</b>		<b>14,7</b>	<b>14,3</b>	<b>59,4</b>	<b>411,2</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
Сок		100	0,4	0	11,6	50,0	100	0,4	0	11,6	50,0
<b>ОБЕД</b>											
Свекла отварная	15	40	0,6	0	2,9	14,0	60	0,8	0,1	4,3	21,0
Суп с клецками на м/б	38	150	1,2	1,8	8,7	56	200	1,6	2,4	11,5	75,2
Ленивые голубцы с мясом	150	180	16,1	12,7	13,2	230,0	200	18,0	14,4	15,2	262,0
Компот из сухофруктов сладкий	639	150	0,7	0,04	20,6	82,0	200	1,0	0,05	27,5	110,0
Хлеб ржаной, пшеничный		40	1,88	0,28	19,92	85,60	50	2,35	0,35	24,90	107,0
<b>Итого:</b>			<b>20,8</b>	<b>14,8</b>	<b>76,9</b>	<b>517,6</b>		<b>24,1</b>	<b>17,3</b>	<b>95,0</b>	<b>625,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Вермишель отварная с яйцом	262	150/6	7,5	9,8	26,1	225	200/6	10,4	17,2	38,6	355
Молоко/Какао	14	150	4,1	4,6	6,4	82,0	200	3,2	3,1	13,5	93,0
Хлеб пшеничный		40	3,3	0,5	19,2	90,8	50	4,1	0,6	24,0	113,5
<b>Итого:</b>			<b>14,9</b>	<b>14,9</b>	<b>51,7</b>	<b>397,8</b>		<b>17,7</b>	<b>20,9</b>	<b>76,4</b>	<b>561,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>46,2</b>	<b>40,1</b>	<b>169,5</b>	<b>1212,9</b>		<b>56,6</b>	<b>52,5</b>	<b>236,2</b>	<b>1597,9</b>

Рекомендации родителям: 1. Пирожки печеные с яблоками. 2. Кисель.



## 10 день

Наименование	№ рецептуры	Выход блюда	Ясли			Калорийность	Сад			Калорийность
			Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая сладкая молочная	166	150	5,3	5,7	27,6	184,0	7,1	7,6	36,7	245,0
Кофейный напиток с молоком, сладкий	13	150	2,1	2,1	11	70,0	2,8	2,8	14,7	93,0
Батон с маслом	1	20/4	1,6	3,0	9,7	73,0	2,4	2,7	14,5	94,0
<b>Итого:</b>			<b>9,0</b>	<b>10,8</b>	<b>48,3</b>	<b>327,0</b>	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>	<b>65,9</b>	<b>432,0</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>										
Апельсин		100	0,7	0	6,3	28,5	0,7	0	6,3	28,5
<b>ОБЕД</b>										
Морковь отварная	562	40	0,5	0,04	2,2	11,0	0,7	0,06	3,4	17,0
Суп полевой с рыбными консервами	139	150	13,6	2,8	9,8	125,3	15,95	3,2	11,5	131,8
Горох отварной, гуляш из говядины	2974/89	150/50	33,2	8	36,6	378,5	33,7	14,7	46,6	472,5
Компот из сухофруктов	639	150	0,7	0,04	20,6	82,0	1,0	0,05	27,5	110,0
Хлеб ржаной, пшеничный		40	1,88	0,28	19,92	85,60	2,35	0,35	24,90	107,0
<b>Итого:</b>			<b>50,5</b>	<b>11,2</b>	<b>89,12</b>	<b>610,9</b>	<b>53,7</b>	<b>18,36</b>	<b>120,2</b>	<b>838,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пирог с капустой	746	50	3,5	3,1	18,9	119	4,9	4,4	26,5	167
Чай сладкий	12	150	0,1	0,02	4,6	18,0	0,1	0,03	9,1	25,0
<b>Итого:</b>			<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>23,5</b>	<b>137,0</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>35,6</b>	<b>192,0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>63,1</b>	<b>25,1</b>	<b>160,92</b>	<b>1074,9</b>	<b>71</b>	<b>35,86</b>	<b>221,7</b>	<b>1462,3</b>

Рекомендации родителям: 1. Галушки с картошкой, 2. Сок.