

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2 «Колосок»  
Урмарского муниципального округа Чувашской Республики



**Примерное двухнедельное циклическое меню (холодный период)  
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3-х до 7 лет,  
посещающих МБДОУ «Детский сад №2 «Колосок»  
с 10 часовым режимом функционирования**

МБДОУ Детский сад №2 «Колосок»

Неделя: первая

| №<br>реп. | Наименование блюд                    | От 1,5<br>до 3лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | От 3<br>до 7лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|
|           | <b>Завтрак (день 1 )</b>             | Выход             |                                           | Выход           |                                           |
| 65        | Каша манная молочная<br>жидкая       | 170               | 190,6                                     | 200             | 224,23                                    |
| 395       | Кофейный напиток с молоком           | 170               | 79,2                                      | 200             | 93,34                                     |
| 1         | Хлеб пшеничный с маслом              | 30/5              | 102                                       | 40/10           | 136                                       |
|           |                                      |                   | <b>371,8</b>                              |                 | <b>453,57</b>                             |
|           | <b>Второй завтрак</b>                |                   |                                           |                 |                                           |
| 134       | Сок фруктовый                        | 100               | 46                                        | 100             | 46                                        |
|           |                                      |                   | <b>46</b>                                 |                 | <b>46</b>                                 |
|           | <b>Обед</b>                          |                   |                                           |                 |                                           |
| 67        | Щи из свежей капусты с<br>картофелем | 150               | 35                                        | 200             | 68,0                                      |
| 305       | Котлета рубленая из птицы            | 60                | 103,0                                     | 70              | 120,4                                     |
| 67        | Каша гречневая рассыпчатая           | 100               | 180,34                                    | 120             | 216,41                                    |
| 40        | Салат из моркови и яблок             | 40                | 49,5                                      | 60              | 74,2                                      |
| 126       | Компот из с/ф                        | 150               | 80,6                                      | 200             | 107,44                                    |
| 148       | Хлеб ржаной                          | 40                | 75,6                                      | 50              | 94,5                                      |
|           |                                      |                   | <b>524,04</b>                             |                 | <b>680,95</b>                             |
|           | <b>Уп.полдник</b>                    |                   |                                           |                 |                                           |
| 322       | Пюре картофельное с<br>морковью      | 150               | 161,1                                     | 180             | 193,32                                    |
| 122       | Кисель                               | 170               | 68                                        | 200             | 80                                        |
| 147       | Хлеб пшеничный                       | 30                | 64,32                                     | 40              | 85,77                                     |
|           |                                      |                   | <b>293,42</b>                             |                 | <b>359,09</b>                             |
|           |                                      |                   |                                           |                 |                                           |
|           | <b>Итого:</b>                        |                   | <b>1235,26</b>                            |                 | <b>1539,61</b>                            |

МБДОУ Детский сад №2 «Колосок»

Неделя: первая

| №<br>реп. | Наименование блюд                | От 1,5<br>до 3 лет | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | От 3<br>до 7 лет | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|----------------------------------|--------------------|------------------------------------------|------------------|------------------------------------------|
|           | Завтрак (день 2)                 | Выход              |                                          | Выход            |                                          |
| 70        | Каша пшеничная молочная жидкая   | 170                | 168,7                                    | 200              | 224,9                                    |
| 120       | Какао – напиток на молоке        | 170                | 144,34                                   | 200              | 169,82                                   |
| 1         | Хлеб пшеничный с маслом          | 30/5               | 100                                      | 40/10            | 170                                      |
|           |                                  |                    | <b>413,04</b>                            |                  | <b>564,72</b>                            |
|           | <b>Второй завтрак</b>            |                    |                                          |                  |                                          |
| 369       | Яблоко                           | 120                | 44                                       | 150              | 70,05                                    |
|           |                                  |                    | <b>44</b>                                |                  | <b>70,05</b>                             |
|           | <b>Обед</b>                      |                    |                                          |                  |                                          |
| 99        | Суп из овощей                    | 150                | 132,95                                   | 200              | 170,56                                   |
| 96        | Жаркое по-домашнему              | 150                | 217,0                                    | 180              | 285,3                                    |
| 3         | Салат из красной свеклы с изюмом | 40                 | 62,0                                     | 60               | 94,2                                     |
| 126       | Компот из с/ф                    | 150                | 80,6                                     | 200              | 107,44                                   |
| 148       | Хлеб ржаной                      | 40                 | 75,6                                     | 50               | 94,5                                     |
|           |                                  |                    | <b>568,15</b>                            |                  | <b>752</b>                               |
|           | <b>Уп.полдник</b>                |                    |                                          |                  |                                          |
| 82        | Творожная запеканка с изюмом     | 120                | 232,2                                    | 150              | 290,26                                   |
| 75        | со сладким соусом                | 20                 | 13,9                                     | 30               | 20,85                                    |
| 122       | Кисель                           | 150                | 60                                       | 200              | 80                                       |
|           |                                  |                    | <b>306,1</b>                             |                  | <b>391,11</b>                            |
|           | <b>Итого:</b>                    |                    | <b>1331,29</b>                           |                  | <b>1777,88</b>                           |

МБДОУ Детский сад №2 «Колосок»

Неделя: первая

| №<br>реп. | Наименование блюд                          | От 1,5<br>до 3 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | От 3<br>до 7 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|--------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|
|           | Завтрак (день 3)                           | Выход              |                                           | Выход            |                                           |
| 32        | Каша рисовая жидкая<br>молочная            | 170                | 199,03                                    | 200              | 234,16                                    |
| 138       | Чай сладкий с молоком                      | 170                | 81,96                                     | 180              | 98,3                                      |
| 1         | Хлеб пшеничный с маслом                    | 30/5               | 100                                       | 40/10            | 170                                       |
|           |                                            |                    | <b>380,99</b>                             |                  | <b>502,46</b>                             |
|           | <b>Второй завтрак</b>                      |                    |                                           |                  |                                           |
| 134       | Сок фруктовый                              | 100                | 46                                        | 100              | 46                                        |
|           |                                            |                    | <b>46</b>                                 |                  | <b>46</b>                                 |
|           | <b>Обед</b>                                |                    |                                           |                  |                                           |
| 81<br>115 | Суп картофельный с<br>бобовыми, с гренками | 150                | 159,15                                    | 200              | 215,16                                    |
| 336       | Тушёная капуста с мясом<br>(курой)         | 180                | 255                                       | 220              | 280,0                                     |
| 128       | Компот из свежих фруктов                   | 150                | 69                                        | 200              | 83,4                                      |
| 148       | Хлеб ржаной                                | 40                 | 75,6                                      | 50               | 94,5                                      |
|           |                                            |                    | <b>558,75</b>                             |                  | <b>673,06</b>                             |
|           | <b>Уп.полдник</b>                          |                    |                                           |                  |                                           |
| 321       | Пюре картофельное                          | 120                | 99,1                                      | 150              | 123,9                                     |
| 268       | Суфле из рыбы                              | 50                 | 79,2                                      | 60               | 94,5                                      |
| 122       | Кисель                                     | 150                | 60                                        | 200              | 80                                        |
| 147       | Хлеб пшеничный                             | 30                 | 64,32                                     | 40               | 85,77                                     |
|           |                                            |                    | <b>309,62</b>                             |                  | <b>378,1</b>                              |
|           | <b>Итого:</b>                              |                    | <b>1295,36</b>                            |                  | <b>1599,62</b>                            |

МБДОУ Детский сад №2 «Колосок»

Неделя: первая

| №<br>реп. | Наименование блюд                          | От 1,5<br>до 3лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | От 3<br>до 7лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|--------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|
|           | <b>Завтрак (день 4 )</b>                   | Выход             |                                           | Выход           |                                           |
| 69        | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная жидкая | 170               | 162,3                                     | 200             | 216,44                                    |
| 395       | Кофейный напиток с<br>молоком              | 170               | 68,5                                      | 200             | 93,34                                     |
| 3         | Хлеб пшеничный с маслом с<br>сыром         | 30/5/10           | 139                                       | 40/10/1<br>5    | 185,33                                    |
|           |                                            |                   | <b>369,8</b>                              |                 | <b>495,11</b>                             |
|           | <b>Второй завтрак</b>                      |                   |                                           |                 |                                           |
| 368       | Банан                                      | 100               | 96                                        | 120             | 115,2                                     |
|           |                                            |                   | <b>96</b>                                 | <b>120</b>      | <b>115,2</b>                              |
|           | <b>Обед</b>                                |                   |                                           |                 |                                           |
| 67        | Салат витаминный                           | 40                | 32,76                                     | 60              | 49,14                                     |
| 58        | Свекольник                                 | 150               | 118,62                                    | 200             | 150,89                                    |
| 204       | Макаронные изделия<br>отварные             | 100               | 138,25                                    | 120             | 165,9                                     |
| 302       | Птица тушеная в соусе с<br>овощами         | 80                | 72,7                                      | 90              | 81,79                                     |
| 126       | Компот из с/ф                              | 150               | 80,6                                      | 200             | 107,44                                    |
| 148       | Хлеб ржаной                                | 40                | 75,6                                      | 50              | 94,5                                      |
|           |                                            |                   | <b>518,53</b>                             |                 | <b>649,66</b>                             |
|           | <b>Уп.полдник</b>                          |                   |                                           |                 |                                           |
| 219       | Омлет с зелёным горошком                   | 100               | 183,08                                    | 120             | 181,332                                   |
| 393       | Чай сладкий с лимоном                      | 150               | 39,4                                      | 200             | 52,57                                     |
| 147       | Хлеб пшеничный                             | 30                | 64,32                                     | 40              | 85,77                                     |
| 57        | Печенье                                    | 15                | 65,1                                      | 30              | 130,2                                     |
|           |                                            |                   | <b>351,9</b>                              |                 | <b>449,87</b>                             |
|           |                                            |                   |                                           |                 |                                           |
|           | <b>Итого:</b>                              |                   | <b>1336,23</b>                            |                 | <b>1709,84</b>                            |

МБДОУ Детский сад №2 «Колосок»

Неделя: первая

| №<br>реп. | Наименование блюд              | От 1,5<br>до 3 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | От 3<br>до 7 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|
|           |                                | Выход              |                                           | Выход            |                                           |
|           | <b>Завтрак (день 5)</b>        |                    |                                           |                  |                                           |
| 30        | Каша пшеничная молочная жидкая | 170                | 154,5                                     | 200              | 206,01                                    |
| 120       | Какао - напиток на молоке      | 170                | 144,34                                    | 200              | 169,82                                    |
| 1         | Хлеб пшеничный с маслом        | 30/5               | 100                                       | 40/10            | 170                                       |
|           |                                |                    | <b>398,84</b>                             |                  | <b>545,8</b>                              |
|           | <b>Второй завтрак</b>          |                    |                                           |                  |                                           |
| 134       | Сок фруктовый                  | 100                | 46                                        | 100              | 46                                        |
|           |                                |                    | <b>46</b>                                 |                  | <b>46</b>                                 |
|           | <b>Обед</b>                    |                    |                                           |                  |                                           |
| 76        | Рассольник ленинградский       | 150                | 114,94                                    | 200              | 158,82                                    |
| 298       | Ленивые голубцы                | 150                | 204                                       | 200              | 273,34                                    |
| 86        | Соус томатный                  | 20                 | 16                                        | 30               | 24,03                                     |
| 128       | Компот из свежих фруктов       | 150                | 80,6                                      | 200              | 107,44                                    |
| 148       | Хлеб ржаной                    | 40                 | 75,6                                      | 50               | 94,5                                      |
|           |                                |                    | <b>490,96</b>                             |                  | <b>650,13</b>                             |
|           | <b>Уп.полдник</b>              |                    |                                           |                  |                                           |
| 143       | Пирожки с яблоками             | 80                 | 231,58                                    | 100              | 289,48                                    |
| 122       | Кисель                         | 150                | 60                                        | 200              | 80                                        |
|           |                                |                    | <b>291,58</b>                             |                  | <b>369,48</b>                             |
|           |                                |                    |                                           |                  |                                           |
|           | <b>Итого:</b>                  |                    | <b>1227,38</b>                            |                  | <b>1611,41</b>                            |

МБДОУ Детский сад №2 «Колосок»

Неделя: вторая

| №<br>реп. | Наименование блюд                          | От 1,5<br>до 3 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | От 3<br>до 7 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|--------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|
|           | <b>Завтрак (день 6)</b>                    | <b>Выход</b>       |                                           | <b>Выход</b>     |                                           |
| 33        | Каша вязкая с маслом                       | 170                | 205,26                                    | 200              | 268,61                                    |
| 395       | Кофейный напиток с<br>молоком              | 170                | 68,5                                      | 200              | 93,34                                     |
| 1         | Хлеб пшеничный с маслом                    | 30/5               | 100                                       | 40/10            | 170                                       |
|           |                                            |                    | <b>373,76</b>                             |                  | <b>531,95</b>                             |
|           | <b>Второй завтрак</b>                      |                    |                                           |                  |                                           |
| 369       | Яблоко                                     | 120                | 56,4                                      | 150              | 70,05                                     |
|           |                                            |                    | <b>56,4</b>                               |                  | <b>70,05</b>                              |
|           | <b>Обед</b>                                |                    |                                           |                  |                                           |
| 57        | Борщ с капустой и<br>картофелем            | 150                | 108,57                                    | 200              | 80,0                                      |
| 97        | Картофельная запеканка с<br>отварным мясом | 150                | 273,49                                    | 180              | 334,26                                    |
| 20        | Салат из белокочанной<br>капусты           | 40                 | 34,96                                     | 60               | 52,44                                     |
| 126       | Компот из с/ф                              | 150                | 80,6                                      | 200              | 107,44                                    |
| 148       | Хлеб ржаной                                | 40                 | 75,6                                      | 50               | 94,5                                      |
|           |                                            |                    | <b>573,22</b>                             |                  | <b>668,64</b>                             |
|           | <b>Уп.полдник</b>                          |                    |                                           |                  |                                           |
| 35        | Суп молочный с<br>макаронными изделиями    | 150                | 140,28                                    | 200              | 187,0                                     |
| 393       | Чай сладкий с лимоном                      | 150                | 39,4                                      | 200              | 52,57                                     |
| 147       | Хлеб пшеничный                             | 30                 | 64,32                                     | 40               | 85,77                                     |
|           |                                            |                    | <b>244</b>                                |                  | <b>325,34</b>                             |
|           |                                            |                    |                                           |                  |                                           |
|           | <b>Итого:</b>                              |                    | <b>1247,38</b>                            |                  | <b>1595,98</b>                            |

МБДОУ Детский сад №2 «Колосок»

Неделя: вторая

| №<br>реп.   | Наименование блюд                         | От 1,5<br>до 3 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | От 3<br>до 7 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценност<br>ь (ккал) |
|-------------|-------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------|
|             |                                           | Выход              |                                           | Выход            |                                            |
|             | <b>Завтрак (день 7)</b>                   |                    |                                           |                  |                                            |
| 70          | Каша пшеничная молочная жидкая            | 170                | 168,7                                     | 200              | 224,9                                      |
| 120         | Какао - напиток с молоком                 | 170                | 144,34                                    | 200              | 169,82                                     |
| 1           | Хлеб пшеничный с маслом                   | 30/5               | 100                                       | 40/10            | 170                                        |
|             |                                           |                    | <b>413,04</b>                             |                  | <b>564,72</b>                              |
|             | <b>Второй завтрак</b>                     |                    |                                           |                  |                                            |
| 134         | Сок фруктовый                             | 100                | 46                                        | 100              | 46                                         |
|             |                                           |                    | <b>46</b>                                 |                  | <b>46</b>                                  |
|             | <b>Обед</b>                               |                    |                                           |                  |                                            |
| 45          | Винегрет овощной                          | 40                 | 37,92                                     | 60               | 56,88                                      |
| 98          | Суп крестьянский с крупой                 | 150                | 121,86                                    | 200              | 158,57                                     |
| 73          | Рис отварной                              | 100                | 164,48                                    | 120              | 197,38                                     |
| 299/<br>367 | Шницель рубленый, соус томатный с овощами | 50/10              | 140,89                                    | 70/15            | 200,73                                     |
| 126         | Компот из с/ф                             | 150                | 80,6                                      | 200              | 107,44                                     |
| 148         | Хлеб ржаной                               | 40                 | 75,6                                      | 50               | 94,5                                       |
|             |                                           |                    | <b>621,35</b>                             |                  | <b>815,5</b>                               |
|             | <b>Уп.полдник</b>                         |                    |                                           |                  |                                            |
| 235         | Пудинг из творога                         | 120                | 284,4                                     | 150              | 345,5                                      |
| 350         | со сладким соусом                         | 20                 | 13,9                                      | 30               | 20,85                                      |
| 122         | Кисель                                    | 150                | 60                                        | 200              | 80                                         |
|             |                                           |                    | <b>358,3</b>                              |                  | <b>446,35</b>                              |
|             |                                           |                    |                                           |                  |                                            |
|             | <b>Итого:</b>                             |                    | <b>1438,69</b>                            |                  | <b>1544,95</b>                             |

МБДОУ Детский сад №2 «Колосок»

Неделя: вторая

| №<br>реп. | Наименование блюд              | От 1,5<br>до 3 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | От 3<br>до 7 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|
|           |                                | Выход              |                                           | Выход            |                                           |
|           | <b>Завтрак (день 8)</b>        |                    |                                           |                  |                                           |
| 65        | Каша манная молочная<br>жидкая | 170                | 133,5                                     | 200              | 175                                       |
| 395       | Кофейный напиток с<br>молоком  | 170                | 68,5                                      | 200              | 93,34                                     |
| 1         | Хлеб пшеничный с маслом        | 30/5               | 100                                       | 40/10            | 170                                       |
|           |                                |                    | <b>302</b>                                |                  | <b>438,34</b>                             |
|           | <b>Второй завтрак</b>          |                    |                                           |                  |                                           |
| 368       | Банан                          | 100                | 96                                        | 120              | 115,2                                     |
|           |                                |                    | <b>96</b>                                 | <b>120</b>       | <b>115,2</b>                              |
|           | <b>Обед</b>                    |                    |                                           |                  |                                           |
| 233       | Суп с вермишелевый             | 150                | 62,8                                      | 200              | 83,76                                     |
| 321       | Пюре картофельное              | 120                | 99,1                                      | 150              | 123,9                                     |
| 255       | Биточки рыбные, запеченные     | 60                 | 106,06                                    | 70               | 119,72                                    |
| 126       | Компот из с/ф                  | 150                | 80,6                                      | 200              | 107,44                                    |
| 148       | Хлеб ржаной                    | 40                 | 75,6                                      | 50               | 94,5                                      |
|           |                                |                    | <b>424,16</b>                             |                  | <b>529,32</b>                             |
|           | <b>Уп.полдник</b>              |                    |                                           |                  |                                           |
| 216       | Омлет с сыром                  | 100                | 227,69                                    | 120              | 273,23                                    |
| 393       | Чай сладкий с лимоном          | 150                | 39,4                                      | 200              | 52,57                                     |
| 147       | Хлеб пшеничный                 | 30                 | 64,32                                     | 40               | 85,77                                     |
|           |                                |                    | <b>331,41</b>                             |                  | <b>411,57</b>                             |
|           |                                |                    |                                           |                  |                                           |
|           | <b>Итого:</b>                  |                    | <b>1058,53</b>                            |                  | <b>1494,43</b>                            |

МБДОУ Детский сад №2 «Колосок»

Неделя: вторая

| №<br>реп. | Наименование блюд                       | От 1,5<br>до 3 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | От 3<br>до 7 лет | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|-----------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|
|           |                                         | Выход              |                                           | Выход            |                                           |
|           | <b>Завтрак (день 9)</b>                 |                    |                                           |                  |                                           |
| 33        | Каша ячневая молочная<br>жидкая         | 170                | 147                                       | 200              | 196                                       |
| 120       | Какао - напиток с молоком               | 170                | 144,34                                    | 200              | 169,82                                    |
| 3         | Хлеб пшеничный с маслом с<br>сыром      | 30/5/10            | 139                                       | 40/10/1<br>5     | 185,33                                    |
|           |                                         |                    | <b>430,34</b>                             |                  | <b>551,15</b>                             |
|           | <b>Второй завтрак</b>                   |                    |                                           |                  |                                           |
| 134       | Сок фруктовый                           | 100                | 46                                        | 100              | 46                                        |
|           |                                         |                    | <b>46</b>                                 |                  | <b>46</b>                                 |
|           | <b>Обед</b>                             |                    |                                           |                  |                                           |
| 31        | Салат свеклы с сыром                    | 40                 | 52,8                                      | 60               | 79,2                                      |
| 32        | Щи со сметаной                          | 150                | 50,0                                      | 200              | 61,65                                     |
| 205       | Макаронные изделия<br>отварные с маслом | 100                | 138,25                                    | 120              | 165,9                                     |
| 310       | Суфле из куриное                        | 50                 | 165,6                                     | 70               | 188,4                                     |
| 86        | Соус томатный                           | 20                 | 14,2                                      | 30               | 21,36                                     |
| 126       | Компот из с/ф                           | 150                | 80,6                                      | 200              | 107,44                                    |
| 148       | Хлеб ржаной                             | 40                 | 75,6                                      | 50               | 94,5                                      |
|           |                                         |                    | <b>577,05</b>                             |                  | <b>718,45</b>                             |
|           | <b>Уп.полдник</b>                       |                    |                                           |                  |                                           |
| 338       | Овощи в молочном соусе                  | 130/20             | 204,3                                     | 150/30           | 282,8                                     |
| 34        | Кисель                                  | 150                | 60                                        | 200              | 80                                        |
| 147       | Хлеб пшеничный                          | 30                 | 64,32                                     | 40               | 85,77                                     |
| 57        | Печенье                                 | 15                 | 65,1                                      | 30               | 130,2                                     |
|           |                                         |                    | <b>393,72</b>                             |                  | <b>578,77</b>                             |
|           |                                         |                    |                                           |                  |                                           |
|           | <b>Итого:</b>                           |                    | <b>1447,11</b>                            |                  | <b>1894,37</b>                            |

МБДОУ Детский сад №2 «Колосок»

Неделя: вторая

| №<br>реп. | Наименование блюд                              | От<br>1,5 до<br>3 лет | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | От 3<br>до<br>7 лет | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
|           | <b>Завтрак (день 10)</b>                       | Выход                 |                                      | Выход               |                                      |
| 68        | Каша молочная жидкая<br>«Дружба»               | 170                   | 167,4                                | 200                 | 224,9                                |
| 395       | Кофейный напиток с<br>молоком                  | 170                   | 68,5                                 | 200                 | 93,34                                |
| 1         | Хлеб пшеничный с маслом                        | 30/5                  | 100                                  | 40/10               | 170                                  |
|           |                                                |                       | <b>335,9</b>                         |                     | <b>488,24</b>                        |
|           | <b>Второй завтрак</b>                          |                       |                                      |                     |                                      |
| 369       | Яблоко                                         | 120                   | 56,4                                 | 150                 | 70,05                                |
|           |                                                |                       | <b>56,4</b>                          |                     | <b>70,05</b>                         |
|           | <b>Обед</b>                                    |                       |                                      |                     |                                      |
| 18        | Салат из зеленого горошка<br>консервированного | 40                    | 33                                   | 60                  | 50                                   |
| 85        | Суп картофельный с<br>клетками                 | 150                   | 167,95                               | 200                 | 200,95                               |
| 125       | Картофель отварной                             | 120                   | 115,5                                | 150                 | 126,6                                |
| 254       | Рыба запечённая                                | 50                    | 36                                   | 70                  | 42                                   |
| 128       | Компот из с/ф                                  | 150                   | 80,6                                 | 200                 | 107,44                               |
| 148       | Хлеб ржаной                                    | 40                    | 75,6                                 | 50                  | 94,5                                 |
|           |                                                |                       | <b>475,65</b>                        |                     | <b>571,49</b>                        |
|           | <b>Уп.полдник</b>                              |                       |                                      |                     |                                      |
| 140       | Ватрушки с творогом                            | 80                    | 287,3                                | 100                 | 344,76                               |
| 393       | Чай сладкий с лимоном                          | 150                   | 39,4                                 | 200                 | 52,57                                |
|           |                                                |                       | <b>326,7</b>                         |                     | <b>397,33</b>                        |
|           |                                                |                       |                                      |                     |                                      |
|           | <b>Итого:</b>                                  |                       | <b>1194,65</b>                       |                     | <b>1527,11</b>                       |