Утверждаю:

И.О. заведующего

МБДОУ « Звездочка»

общеразвивающего вида

\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С. Земляницына

№ 66/01-20

«04» сентября 2024 г.

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 1,5 – 3 лет**

День первый**: Понедельник.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№**  **рецептуры.** |
| **Пищевые вещества (г)** | | |
|  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |
| **Неделя первая** |  |  |  |  |  |  |  |
| День первый**: Понедельник** | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша без молочная пшеничная жидкая с растительным маслом | 150 | 1,6 | 3,1 | 13,0 | 87 | 35  Сб.рец.1994г. |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1994г |
|  | Печенье | 20 | 1,7 | 2,3 | 13,9 | 83 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **320** | **3,3** | **5,4** | **38,9** | **218** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 125 | 0,3 | 0 | 20,6 | 85 |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горох лущёный) с мясом (свинина) | 172/8 | 6,6 | 6,4 | 16,0 | 144 | 10  Сб.рец.1994г |
|  | Мясо отварное (свинина) | 60 | 8,0 | 13,0 | 0 | 148 | 17  Сб.рец.1994г |
|  | Пюре розовое с растител.маслом | 120 | 2,4 | 3,6 | 8,1 | 93 | 79  Сб.рец.2003г |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 150 | 0,5 | 0 | 23,7 | 98 | 91  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **540** | **19,5** | **23,4** | **57,8** | **535** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок печёный с повидлом | 70 | 4,3 | 4,3 | 32,6 | 202 | 115  Сб.рец.1994г |
|  | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96  Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **4,3** | **4,3** | **32,6** | **202** |  |
| **Итого за день** |  |  | **27,4** | **33,1** | **149,9** | **1040** |  |

День второй**: вторник.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День второй**: вторник** | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 8 | 1,9 | 2,3 | 0 | 29 | 23  Сб.рец.1997г |
|  | Каша без молочная рисовая жидкая с растительным маслом | 150 | 1 3 | 3,1 | 17,0 | 102 | 33  Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96 Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **338** | **5,5** | **6,3** | **44,4** | **258** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 125 | 0,3 | 0 | 20,6 | 85 |  |
|  |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с мясом (свинина) | 172/8 | 4,4 | 5,0 | 11,5 | 121 | 9  Сб.рец.1994г |
|  | Мясо отварное (свинина) | 60 | 8,0 | 13,0 | 0 | 148 | 17  Сб.рец.1994г |
|  | Капуста тушёная | 120 | 2,4 | 3,3 | 6,6 | 84 | 82  Сб.рец.1994г |
|  | Кисель из повидла, джема, варенья с витамином «С» | 150 | 0 | 0 | 21,0 | 83 | 712  Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **540** | **16,8** | **21,7** | **49,1** | **488** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Манник | 130 | 5,3 | 7,3 | 35,9 | 240 | 201  Сб.рец.2010г |
|  | Джем | 20 | 0,1 | 0 | 14,3 | 55 |  |
|  | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96  Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **300** | **5,4** | **7,3** | **50,2** | **295** |  |
| **Итого за день** |  |  | **28,0** | **35,3** | **164,3** | **1126** |  |

День третий**: среда.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День третий**: среда** | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп без молочный с макаронными изделиями с растительным маслом | 150 | 1,2 | 3,1 | 9,5 | 71 | 14  Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96 Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **330** | **3,5** | **4,0** | **36,9** | **198** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,9 | 38 |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  | **80** | **0,3** | **0,3** | **7,9** | **38** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с зелёным горошком с мясом (свинина) | 172/8 | 3,9 | 4,8 | 9,0 | 93 | 11  Сб.рец.1994г |
|  | Печень по-строгановски | 30/30 | 8,1 | 6,3 | 4,0 | 106 | 56  Сб.рец.1994г |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом | 100 | 5,7 | 4,0 | 25,2 | 162 | 74  Сб.рец.1994г |
|  | Компот из свежих ягод с вит.С | 150 | 0,1 | 0,1 | 21,1 | 85 | 90  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **520** | **19,8** | **15,6** | **69,3** | **498** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 120 | 20,9 | 13,0 | 20,0 | 288 | 46  Сб.рец.1994г |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,5 | 3,0 | 1,5 | 35 | 85  Сб.рец.2010г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **300** | **21,4** | **16,0** | **33,5** | **371** |  |
| **Итого за день** | **Итого** |  | **45,0** | **35,9** | **147,6** | **1105** |  |

День четвёртый**: четверг.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День четвёртый**: четверг** | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша без молочная манная жидкая с растительным маслом | 150 | 1,4 | 3,1 | 13,3 | 88 | 31  Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **330** | **3,7** | **4,0** | **40,7** | **215** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 80 | 0,3 | 0,2 | 8,3 | 38 |  |
|  |  | **80** | **0,3** | **0,2** | **8,3** | **38** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из овощей с мясом ( свинина) , со сметаной | 172/8 | 4,1 | 5,8 | 9,0 | 101 | 12  Сб.рец.1994г |
|  | Мясо отварное (свинина) | 60 | 8,0 | 13,0 | 0 | 148 | 51  Сб.рец.1994г |
|  | Картофельное пюре с растительным маслом | 120 | 2,6 | 3,8 | 9,4 | 102 | 78  Сб.рец.1994г |
|  | Огурец солёный (свежий) | 30 | 0,4 | - | 0,5 | 4 |  |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 150 | 0,5 | 0 | 23,7 | 98 | 91  Сб.рец.1994 г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **570** | **17,6** | **23,0** | **52,6** | **505** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с творогом | 70 | 8,5 | 5,4 | 27,0 | 205 | 108  Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **8,5** | **5,4** | **39,0** | **253** |  |
| **Итого за день** | **Итого** |  | **30,1** | **32,6** | **140,6** | **1011** |  |

День пятый**: пятница**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День пятый**: пятница** | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 8 | 1,9 | 2,3 | 0 | 29 | 23  Сб.рец.1997г |
|  | Каша без молочная пшенная с растительным маслом | 150 | 2,1 | 3,6 | 15,3 | 103 | 32  Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **338** | **6,3** | **6,8** | **42,7** | **259** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 125 | 0,3 | 0 | 20,6 | 85 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник по-домашнему, с курицей, сметаной | 172/8 | 5,5 | 4,5 | 7,1 | 104 | 12  2018г |
|  | Бефстроганов из курицы | 30/30 | 8,2 | 14,4 | 2,6 | 173 | 68  ТТК |
|  | Рис отварной | 120 | 2,9 | 3,5 | 23,3 | 156 | 73  1994г |
|  | Компот из свежих плодов с витамином «С» | 150 | 0,2 | 0,2 | 21,2 | 86 | 90  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **540** | **18,8** | **23,0** | **64,2** | **571** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,1 | 3,8 | 16,1 | 118 | 103  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 53 |  |
|  | Яблоко свежее | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37 |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **5,9** | **4,7** | **34,2** | **208** |  |
| **Итого за день** |  |  | **31,3** | **34,5** | **161,7** | **1123** |  |

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 1,5 – 3 лет**

День шестой**: понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Вес блюда** |  | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№**  **рецептуры.** |
| **Пищевые вещества (г)** | | |
|  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |
| **Неделя вторая** |  |  |  |  |  |  |  |
| День шестой**: понедельник** | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша без молочная «Дружба»жидкая с растительным маслом | 150 | 2,6 | **Прием пищи** | **Наименование блюда** | 127 | 38  Сб.рец.1994г |
|  | Чай без сахара | 150 | 0 |  |  | 0 | 96  Сб.рец.1994г |
|  | Вафля | 20 | 0,8 |  |  | 108 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **320** | **3,4** |  |  | **235** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 125 | 0,3 | 0 | 20,6 | 85 |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с макаронными изделиями и мясом | 172/8 | 4,6 | 5,1 | 12,0 | 108 | 13  Сб.рец.1994г |
|  | Оладьи из печени с морковью | 50 | 8,6 | 6,8 | 5,3 | 119 | 62  Сб.рец.1994г |
|  | Рагу овощное | 120 | 2,6 | 5,8 | 11,8 | 115 | 83  Сб.рец.1994г |
|  | Кисель из повидла, джема, варенья с витамином «С» | 150 | 0 | 0 | 21,0 | 83 | 712  Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **530** | **17,8** | **18,1** | **60,1** | **477** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба обыкновенная | 70 | 5,7 | 3,3 | 34,2 | 206 | 104  Сб.рец.1986г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  |  | **5,7** | **3,3** | **46,2** | **254** |  |
| **Итого за день** |  | **220** | **27,2** | **31,0** | **160,4** | **1051** |  |

День седьмой**: вторник.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День седьмой**: вторник** | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 8 | 1,9 | 2,3 | 0 | 29 | 23  Сб.рец.1997г |
|  | Каша без молочная гречневая вязкая с растительным маслом | 150 | 2,3 | 3,6 | 13,8 | 98 | 40  Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **338** | **6,5** | **6,8** | **41,2** | **254** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 125 | 0,3 | 0 | 20,6 | 85 |  |
|  |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой, картофелем и мясом (свинина),со сметаной | 172/8 | 4,1 | 6,0 | 7,0 | 108 | 6  Сб.рец.1994г |
|  | Мясо отварное (свинина) | 60 | 8,0 | 13,0 | 0 | 148 | 17  Сб.рец.1994г |
|  | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,3 | 3,4 | 23,7 | 148 | 75  Сб.рец.1994г |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 150 | 0,5 | 0 | 23,7 | 98 | 91  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **540** | **18,9** | **22,8** | **64,4** | **554** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка творожная | 60 | 7,7 | 3,7 | 26,5 | 183 | 105  Сб.рец.2003г |
|  | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96  Сб.рец.2003г |
|  | Кондитерское изделие (печенье, вафля) | 20 | 1,7 | 2,3 | 13,9 | 83 |  |
| **Итого за полдник** |  | **230** | **9,4** | **6,0** | **40,4** | **266** |  |
| **Итого за день** |  |  | **35,1** | **35,6** | **166,6** | **1159** |  |

День восьмой**: среда.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День седьмой**: вторник** | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 8 | 1,9 | 2,3 | 0 | 29 | 23  Сб.рец.1997г |
|  | Каша без молочная гречневая вязкая с растительным маслом | 150 | 2,3 | 3,6 | 13,8 | 98 | 40  Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **338** | **6,5** | **6,8** | **41,2** | **254** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 125 | 0,3 | 0 | 20,6 | 85 |  |
|  |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой, картофелем и мясом (свинина),со сметаной | 172/8 | 4,1 | 6,0 | 7,0 | 108 | 6  Сб.рец.1994г |
|  | Мясо отварное (свинина) | 60 | 8,0 | 13,0 | 0 | 148 | 17  Сб.рец.1994г |
|  | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,3 | 3,4 | 23,7 | 148 | 75  Сб.рец.1994г |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 150 | 0,5 | 0 | 23,7 | 98 | 91  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **540** | **18,9** | **22,8** | **64,4** | **554** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка творожная | 60 | 7,7 | 3,7 | 26,5 | 183 | 105  Сб.рец.2003г |
|  | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96  Сб.рец.2003г |
|  | Кондитерское изделие (печенье, вафля) | 20 | 1,7 | 2,3 | 13,9 | 83 |  |
| **Итого за полдник** |  | **230** | **9,4** | **6,0** | **40,4** | **266** |  |
| **Итого за день** |  |  | **35,1** | **35,6** | **166,6** | **1159** |  |

День девятый**: четверг.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День девятый**: четверг** | Сыр порционный | 8 | 1,9 | 2,3 | 0 | 29 | 23  Сб.рец.1997г |
|  | Каша без молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с растительным маслом | 150 | 1,7 | 3,9 | 12,0 | 90 | 34  Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **338** | **5,9** | **7,1** | **39,4** | **246** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 80 | 0,3 | 0,2 | 8,3 | 38 |  |
|  |  | **80** | **0,3** | **0,2** | **8,3** | **38** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с мясом (свинина) | 172/8 | 4,4 | 5,0 | 11,5 | 121 | 9  Сб.рец.1994г |
|  | Мясо отварное (свинина) | 60 | 8,0 | 13,0 | 0 | 148 | 17  Сб.рец.1994 г.  ТТК.2007г |
|  | Икра свекольная | 100 | 1,4 | 6,3 | 5,6 | 98 | 5  Сб.рец.1994г |
|  | Напиток из плодов шиповника с витамином «С» | 150 | 0,3 | 0,2 | 21,6 | 98 | 773  Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **520** | **16,1** | **24,9** | **48,7** | **517** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок печёный сдобный из дрожжевого теста с яблоками | 70 | 4,0 | 4,4 | 28,9 | 186 | 114  Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **4,0** | **4,4** | **40,9** | **234** |  |
| **Итого за день** | **Итого** |  | **26,3** | **36,6** | **137,3** | **1035** |  |

День десятый**: пятница.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День десятый**: пятница** | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша без молочная из овс.хл. «Геркулес» с растительным маслом | 150 | 1,7 | 3,9 | 12,0 | 90 | 34  Сб.рец.1994г |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 96  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **330** | **4,0** | **4,8** | **39,4** | **217** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 125 | 0,3 | 0 | 20,6 | 85 |  |
|  |  | **125** | **0,3** | **0** | **20,6** | **85** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем, курой, сметаной | 172/8 | 5,2 | 4,1 | 6,7 | 92 | 7  Сб.рец.1994г |
|  | Котлета рубленная из курицы | 60 | 9,5 | 7,6 | 10,7 | 156 | 71  Сб.рец.1994г |
|  | Картофель тушённый | 120 | 2,8 | 7,0 | 16,2 | 145 | 24  Сб.рец.2004г |
|  | Огурец солёный | 30 | 0,4 | - | 0,5 | 4 |  |
|  | Компот из свежих плодов с витамином «С» | 150 | 0,2 | 0,2 | 21,2 | 86 | 90  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **570** | **20,1** | **19,3** | **65,3** | **535** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,1 | 3,8 | 16,1 | 118 | 103 Сб.рец.1994г |
|  | Печенье | 20 | 1,7 | 2,3 | 13,9 | 83 |  |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 |  |
| **Итого за полдник** |  | **270** | **7,3** | **6,6** | **51,0** | **297** |  |
| **Итого за день** |  |  | **31,7** | **30,7** | **176,3** | **1134** |  |