Утверждено:

И.О. заведующего МБДОУ «Звездочка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С. Земляницына

Приказ № 44/01-20

от 31.05.2024 г.

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 1,5 – 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№**  **рецептуры.** |
| **Пищевые вещества (г)** | | |
|  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |
| День первый**: понедельник** | | | | | | | |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 4,0 | 2,3 | 17,3 | 104 | 35  Сб.рец.1994г. |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 2,8 | 19,2 | 119 | 98  Сб.рец.1997г |
|  | Печенье | 20 | 1,7 | 2,3 | 13,9 | 83 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **320** | **9,3** | **7,4** | **50,4** | **306** |  |
|  | **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 | 172/8 | 6,9 | 3,4 | 16,0 | 116 | 10  Сб.рец.1994г |
|  | Зраза рубленая | 60 | 7,6 | 10,4 | 6,4 | 157 | 60  Сб.рец.1994г |
|  | Пюре розовое | 120 | 2,4 | 3,8 | 8,2 | 94 | 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** | **19,4** | **18,0** | **64,3** | **517** |  |
|  | **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** |  |  | **33,3** | **29,7** | **167,9** | **1110** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День второй**: вторник** | | | | | | | |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 8 | 1,9 | 2,3 | 0 | 29 | 23  Сб.рец.1997г |
|  | Каша молочная рисовая жидкая | 150 | 3,8 | 2,3 | 20,9 | 119 | 33  Сб.рец.1994г |
|  | Какао с молоком | 150 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 143 | 100  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **338** | **12,9** | **9,4** | **57,5** | **370** |  |
|  | **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 | 172/8 | 4,7 | 3,6 | 11,5 | 108 | 9  Сб.рец.1994г |
|  | Тефтели мясные | 60 | 6,3 | 8,1 | 8,0 | 132 | 63  Сб.рец.2010г |
|  | Соус красный основной | 30 | 0,2 | 1,1 | 2,0 | 19 | 84  Сб.рец.2010г |
|  | 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** |  | **570** | **15,6** | **16,5** | **59,1** | **478** |  |
|  | **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** |  |  | **34,2** | **33,2** | **187,4** | **1228** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День третий**: среда** | | | | | | | |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное порционно | 8 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 60 | 22  Сб.рец.1997г |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,6 | 4,0 | 15,0 | 118 | 14  Сб.рец.1994г |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 2,8 | 19,2 | 119 | 98 Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **338** | **10,6** | **14,3** | **49,7** | **376** |  |
|  | **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 | 172/8 | 4,4 | 3,4 | 9,0 | 81 | 11  Сб.рец.1994г |
|  | Печень по-строгановски | 30/30 | 8,1 | 6,3 | 4,0 | 106 | 56  Сб.рец.1994г |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,7 | 4,0 | 25,2 | 162 | 74  Сб.рец.1994г |
|  | Напиток апельсиновый или лимонный | 150 | 0 | 0 | 18,3 | 75 | 95  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **520** | **20,2** | **14,1** | **66,5** | **476** |  |
|  | **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** |  | **52,5** | **44,7** | **157,6** | **1261** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День четвёртый**: четверг** | | | | | | |  |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное порционно | 8 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 60 | 22  Сб.рец.1997г |
|  | Каша молочная манная жидкая | 150 | 3,9 | 2,3 | 17,4 | 105 | 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** |  | **338** | **6,3** | **9,8** | **44,9** | **292** |  |
|  | **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 , сметаной | 172/8 | 4,4 | 3,2 | 8,8 | 76 | 12  Сб.рец.1994г |
|  | Котлета рыбная | 60 | 7,7 | 2,9 | 9,5 | 94 | 51  Сб.рец.1994г |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,6 | 3,8 | 9,4 | 102 | 78  Сб.рец.1994г |
|  | Огурец солёный | 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** | **10,3** | **61,9** | **426** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с творогом | 70 | 8,5 | 5,4 | 27,0 | 205 | 108  Сб.рец.1994г |
|  | Молоко кипячёное | 150 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 86 | 102  Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **13,0** | **9,3** | **34,5** | **291** |  |
| **Итого за день** | **Итого** |  | **37,2** | **29,6** | **149,6** | **1047** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День пятый**: пятница** | | | | | | | |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 8 | 1,9 | 2,3 | 0 | 29 | 23  Сб.рец.1997г |
|  | Драчена | 80 | 9,0 | 10,9 | 5,2 | 154 | 288  Сб.рец.1994г |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 2,8 | 19,2 | 119 | 98  Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **268** | **16,8** | **16,9** | **39,8** | **381** |  |
|  | **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 |  |
|  | Мандарин | 80 | 0,6 | 0,2 | 6,0 | 30 |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **6,2** | **4,6** | **32,4** | **201** |  |
| **Итого за день** |  |  | **42,1** | **44,5** | **157,0** | **1238** |  |

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 1,5 – 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№**  **рецептуры.** |
| **Пищевые вещества (г)** | | |  |
|  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |
| День шестой**: понедельник** | | | | | | | |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная гречневая вязкая | 150 | 4,7 | 2,6 | 17,6 | 114 | 23  Сб.рец.1997г |
|  | Какао с молоком | 150 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 143 | 100  Сб.рец.1994г |
|  | Вафля | 20 | 0,8 | 6,1 | 12,5 | 108 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **320** | **10,4** | **12,6** | **51,3** | **365** |  |
|  | **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 | 5,1 | 3,8 | 12,1 | 96 | 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** | **18,3** | **16,8** | **60,2** | **465** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка рисовая с повидлом | 130/20 | 2,9 | 4,1 | 42,3 | 217 | 185 |
|  | Чай | 150 | - | - | - | - | 96  Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **300** | 2,9 | 4,1 | 42,3 | 217 |  |
| **Итого за день** |  |  | **31,9** | **33,5** | **174,4** | **1132** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День седьмой**: вторник** | | | | | | | |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 8 | 1,9 | 2,3 | 0 | 29 | 23  Сб.рец.1997г |
|  | Каша молочная « Дружба» жидкая | 150 | 5,0 | 2,6 | 25,2 | 144 | 38  Сб.рец.1994г |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 2,8 | 19,2 | 119 | 98  Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **338** | **12,8** | **8,6** | **59,8** | **371** |  |
|  | **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, сметаной | 172/8 | 4,4 | 3,4 | 6,8 | 83 | 6  Сб.рец.1994г |
|  | Гуляш из говядины | 30/30 | 9,4 | 10,3 | 2,4 | 140 | 55  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** | **20,6** | **17,5** | **66,6** | **521** |  |
|  | **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 |
|  | Зефир | 30 | 0,2 | 0 | 23,9 | 98 |  |
| **Итого за полдник** |  | **240** | **7,9** | **3,7** | **50,4** | **281** |  |
| **Итого за день** |  |  | **41,6** | **29,8** | **197,4** | **1258** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День восьмой**: среда** | | | | | | | |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное порционно | 8 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 60 | 22  Сб.рец.1997г |
|  | Каша молочная пшённая жидкая | 150 | 4,7 | 2,7 | 19,4 | 120 | 32  Сб.рец.1994г |
|  | Какао с молоком | 150 | 4,9 | 3,9 | 21,2 | 143 | 100  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **338** | **12,0** | **14,1** | **56,1** | **402** |  |
|  | **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 рассольник Ленинградский с мясом, сметаной | 172/8 | 4,4 | 3,6 | 14,6 | 99 | 8  Сб.рец.1994г |
|  | Шницель рыбный | 60 | 8,5 | 4,8 | 3,4 | 87 | 71  Сб.рец.2017г ч.2 |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,6 | 3,8 | 9,4 | 102 | 78  Сб.рец.1994г |
|  | Напиток клюквенный с витамином «С» | 150 | 0,2 | 0 | 15,9 | 77 | 112  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 52 |  |
| **Итого за обед** |  | **540** | **17,7** | **12,6** | **53,3** | **417** |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники из творога | 120 | 20,4 | 13,0 | 24,1 | 300 | 45  Сб.рец.1994г |
|  | Сгущённое молоко | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 61 |  |
|  | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96  Сб.рец.1994г |
| **Итого за полдник** |  | **290** | **21,8** | **14,7** | **35,2** | **361** |  |
| **Итого за день** | **Итого** |  | **51,8** | **41,7** | **152,5** | **1218** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День девятый**: четверг** | | | | | | | |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порционный | 8 | 1,9 | 2,3 | 0 | 29 | 23  Сб.рец.1997г |
|  | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 150 | 4,2 | 3,0 | 16,1 | 108 | 34  Сб.рец.1994г |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 2,8 | 19,2 | 119 | 98  Сб.рец.1997г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **338** | **12,0** | **9,0** | **50,7** | **335** |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 80 | 0,3 | 0,2 | 8,3 | 38 |  |
|  |  | **80** | **0,3** | **0,2** | **8,3** | **38** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рыбой | 165/15 | 5,2 | 2,1 | 11,5 | 98 | 9  Сб.рец.1994г |
|  | Ёжики мясные | 60 | 8,4 | 8,0 | 8,1 | 146 | 64  ТТК.2007г |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,5 | 3,0 | 1,5 | 35 | 85 Сб.рец.1994г |
|  | 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** |  | **550** | **17,8** | **20,0** | **58,3** | **527** |  |
|  | **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** |  | **34,1** | **33,6** | **158,2** | **1134** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День десятый**: пятница** | | | | | | | |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное порционно | 8 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 60 | 22  Сб.рец.1997г |
|  | Омлет натуральный | 80 | 8,0 | 9,6 | 1,6 | 124 | 43  Сб.рец.1994г |
|  | Какао с молоком | 150 | 4,1 | 3,2 | 17,7 | 119 | 100  Сб.рец.1994г |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **268** | **14,5** | **20,3** | **34,8** | **382** |  |
|  | **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** |  |  | **42,2** | **46,2** | **171,7** | **1299** |  |