**« УТВЕРЖДАЮ»**

 Заведующий МБДОУ детский сад «Колокольчик»

 Приказ № 2а от 15.02.2017 г.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.С.Андреянова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

# МБДОУ детский сад «КОЛОКОЛЬЧИК»

# с.Святое Осташковского района Тверской области

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
|   ***Завтрак 1*** | Каша манная молочная  | 200 | 5,9 | 7,7 | 30,3  | 174 | 75 |
|   | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,6 | 114,8 | 131 |
|  | Бутерброд с сыром | 30 | 2.7 | 3,6 | 17,0 | 84,0 |  1 |
| *Итого* |  |  |  **11,4** |  **14,5** |  **64,9** |  **372,8** |  |
| ***Завтрак 2*** | Йогурт  | 130 | 3,12 | 1,95 | 15,21 | 91,0 | 163 |
| *Итого* |  |  | **3,12** | **1,95** | **15,21** |  **91,0** |  |
| ***Обед*** | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 58 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62,0 | 9 |
|   | Рассольник на м/б со сметаной | 200 | 1,99 | 6,34 | 15,35 | 118,2 | 32 |
|   | Рыба тушёная в сметане | 80 | 7,57 | 3,98 | 3,53 | 83,32 | 96 |
|   | Рис припущенный с маслом | 160  | 3,4 | 5,12 | 21,98 | 173,7 | 59 |
|   | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,54 | 0,00 | 27,85 | 107,7 | 128 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 147 |
| *Итого* |  |   | **19,65** | **20,41** | **118,11** | **742,22** |  |
| ***Полдник*** |  Блинчики  |  100 |  6,34 |  7,6 |  35,3  |  222,6 | 169 |
|  | Сметана | 20 |  0,5 |  4,0 |  0,68 |  40,8 | 168 |
|   | Чай с сахаром  |  200 |  0,13 |  0,01 |  1,81 |  60,15 | 137 |
| *Итого* |   |   | **6,97** |  **11,61** | **37,79** | **323,55** |  |
|   **Всего за день** |  |  | **41,14** | **48,47** | **236,01** | **1529,57** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| ***Завтрак 1*** | Каша пшенная молочная  | 200 | 6,8 | 8,7 | 21,2  | 136,3 | 71 |
|   | Какао напиток с молоком | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 | 133 |
|   | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 3.3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |  146 |
| *Итого* |   |   | **15,2** | **16,4** | **57,6** | **412,2** |  |
| ***Завтрак 2*** | Сок фруктовый | 150 | 0,2 | 0 | 18,2 | 75,0 | 136 |
| *Итого* |  |   |  **0,2** |  **0** |  **18,2** |  **75,0** |  |
| ***Обед*** | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 40 | 0,8 | 1,3 | 4,7 | 29,2 | 17 |
|   | Борщ на мясном бульоне со сметаной |  200 |  1,78 |  5.2 |  13,6 |  101,2 |  30 |
|   | Картофель тушёный с мясом по- домашнему |  200 |  17,64 |  23,8 |  18,37 |  298,75 |  108 |
|   | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 126 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 147 |
| *Итого* |  |  | **25,66** | **32,07** | **98,37** | **706,45** |  |
| ***Полдник*** | Сырники творожные, запечённые |  125 |  21,4 |  10,5  |  34,0 |  325,0 | 91 |
|   | со сметенным сладким соусом | 25 | 0,91 | 1,38 | 1,98 | 33,4 |  123 |
|   | Чай с сахаром |  200 |  0,13 |  0,01 |  1,81 |  60,15 | 137 |
| *Итого* |   |   | **22,44** | **11,89** | **37,79** | **418,55** |  |
|   **Всего за день** |   |   |  **63,5** |  **60,36** |  **211,96** |  **1612,2** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3**  | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| ***Завтрак 1*** | Каша геркулесовая молочная  | 200 | 7,7 | 7,7 | 27,3 | 170,0 | 70 |
|   | Кофе напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,6 | 114,8 | 131 |
|   | Бутерброд с сыром | 30 | 2.7 | 3,6 | 17,0 | 84,0 |  1 |
| *Итого* |   |   | **13,2** | **14,5** | **76,4** | **368,8** |  |
| ***Завтрак 2*** |  Молоко  | 200 |  5,6 |  6,4 |  9,4 |  116,0 | 134 |
| *Итого* |  |   |  **5,6** |  **6,4** |  **9,4** |  **116,0**  |  |
| ***Обед*** | Суп картофельный с вермишелью на кур. бульоне | 200 | 2,0 | 6,35 | 18.1 | 91,3 | 34 |
|  | Биточки из куриного мяса | 90 | 13,6 | 9,5 | 15,61 | 158,0 |  118 |
|   | Капуста тушеная | 200 | 5,1 | 7,36 | 25,85 | 189,2 | 50 |
|  | Компот из свежих фруктов  | 200 | 0,54 | 0,00 | 27,85 | 107,7 | 128 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 147 |
| *Итого* |   |   | **26,68** | **24,98**  |  **129,51** |  **743,5** |  |
|  | Пирожок с джемом | 90 | 6,3 | 5,01 | 43,7 | 206,8 | 143 |
|   | Чай с сахаром |  200 |  0,13 |  0,01 |  1,81 |  60,15 | 137 |
| *Итого* |   |   | **6,43** | **5,02** | **45,51** | **266,95** |  |
| **Всего за день** |   |   |  **51,91** | **50,9**  | **260,82**  |  **1495,25** |    |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| ***Завтрак 1*** | Вермишель молочная | 200 |  6,7 | 11,0 | 26,0 | 209,0 | 80 |
|   | Какао напиток с молоком | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 | 133 |
|   | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 40 | 3.3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |  146 |
| *Итого* |   |   | **15,1** | **18,7** | **62,4** |  **484,9** |  |
| ***Завтрак 2*** | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 13,8 | 65,5 | 144 |
|  |  |   |  **0,6** |  **0,6** |  **13,8** |  **65,5** |  |
| ***Обед*** | Салат из свеклы  | 58 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 | 28 |
|   | Суп рыбный Уха |  200 |  10,09 |  2,48 |  18.0 |  147,2 | 41 |
|   |  Котлета мясная запеченная в молочном соусе  | 90 | 13,6 | 9,5 | 15,61 | 158,0 | 106 |
|   | Греча рассыпчатая | 150 | 3,48 | 5,61 | 23,6 | 258,1 | 68 |
|   | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 126 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 147 |
| *Итого* |   |   | **33,13** | **22,41** | **124,67** |  **894,2** |  |
| ***Полдник*** | Творожный пудинг с изюмом  | 112 | 15,4 | 8,9 | 22.8 | 192,1 | 88 |
|  | Сметана | 20 |  0,5 |  4,0 |  0,68 |  40,8 | 168 |
|   | Чай (без сахара) |  200 |  0,1 |  0,0 |  9,0 |  40,0 | 137а |
|  | Печенье |  24 |  0,7 |  0,8 |  18,6 |  85,0 |  150 |
| *Итого* |  |  | **16,7** | **13,7** | **51,08** | **357,9** |  |
| **Всего за день** |  |  | **65,53** | **55,41** | **251,95** | **1802,5**  |    |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5**  | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| ***Завтрак 1*** | Каша ячневая молочная |  200 |  6,8 |  8,7 |  21,2 |  136,3 | 74 |
|   | Кофе напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,6 | 114,8 | 131 |
|   | Бутерброд с сыром | 30 | 2.7 | 3,6 | 17,0 | 84,0 |  1 |
| *Итого* |   |   | **12,3** | **15,5** | **55,8** | **335,1** |  |
| ***Завтрак 2*** | Йогурт  | 150 | 3,6 | 2,25 | 17,55 | 105,0 | 163 |
| *Итого* |  |  | **3,6** | **2,25** | **17,55** |  **105,0** |  |
|  ***Обед*** | Суп гороховый на м/б с гренками  | 200 | 3,9 | 6,7 | 28,3 | 104,0 | 36 |
|   | Сосиска отварная  | 97 | 11,4 | 18,4 | 1,6 | 216,4 | 105 |
|  | Рожки отварные с маслом сливочным | 160 | 5,5 | 4,1 | 28,5 | 229,0 |  81 |
|   | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,54 | 0,00 | 27,85 | 107,7 | 128 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 147 |
| *Итого* |   |   | **26,78** | **30,97** | **128,35** |  **854,4** |  |
| ***Полдник***  | Яйцо варёное |  40 |  5,32 |  4,66 |  0.3 |  62,8 | 145 |
|   | Салат из моркови с изюмом и растит. маслом |  80 |  0,4 |  3,0 |  4,8 |  48,0 | 11 |
|  | Чай с сахаром  |  200 |  0,13 |  0,01 |  1,81 |  60,15 | 137 |
| *Итого* |   |   | **5,85** | **7,67** | **6,91** | **170,95** |  |
|   **Всего за день** |   |   |  **48,53** | **56,39** | **208,61** |  **1465,45** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **День 6** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** | **№ рецептуры**  |
| ***Завтрак 1*** | Каша гречневая молочная | 200 | 5,83 | 7,64 | 24,5  | 245,0 | 67 |
|  | Какао с молоком | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 | 133 |
|   |  Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 40 | 3.3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |  146 |
| *Итого* |  |  | **14,23** | **29,57** | **60,9** | **520,9** |  |
| ***Завтрак 2*** | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 15,5 | 69,0 |  136 |
| *Итого* |  |   |  **0,75** |  **0** |  **15,5** |  **69,0** |  |
|   ***Обед*** | Щи на к/б со сметаной | 200 | 1,78 | 6,24 | 11,6 | 105,9 |  161 |
|   | Запеканка рыбная  | 105 | 15.3 | 12,4 | 12,6 | 177,0 |  97 |
|   | Овощное рагу (со сметаной 5 гр.) | 200 | 5,7 | 8,6 |  13,7 | 139,0 | 57 |
|   | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 126 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 147 |
| *Итого* |   |   | **28,22** | **29,01** | **99,6** | **699,2** |  |
| ***Полдник*** | Манные биточки с джемом | 130 |  6,7 |  12,06 |  8,1 |  321,78 | 78 |
|   | Чай с сахаром  |  200 |  0,13 |  0,01 |  1,81 |  60,15 | 137 |
| *Итого* |   |   | **6,83** | **12,07** | **9,91** | **381,93** |  |
|   **Всего за день** |   |   | **50,03** | **70,65** | **185,91** | **1671,03** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| ***Завтрак 1*** | Каша сборная молочная  | 250 | 5,3 | 11,97 | 31,9  | 263,8 |  69 |
|   | Кофе напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,6 | 114,8 | 131 |
|  | Бутерброд с сыром | 30 | 2.7 | 3,6 | 17,0 | 84,0 |  1 |
| *Итого* |  |  |  **10,8** |  **18,77** |  **66,5** |  **462,6** |  |
| ***Завтрак 2*** | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 13,8 | 65,5 | 144 |
|   *Итого* |  |   |  **0,6** |  **0.6** |  **13,8** |  **65,5** |  |
| ***Обед*** | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 40 | 0,8 | 1,3 | 4,7 | 29.2 |  20 |
|   | Суп овощной на курином бульоне  |  200 |  3,9 |  5,7 |  22,3 |  129,0 | 39 |
|   | Котлета из рыбы | 95 | 10,1 | 1,9 | 9,6 | 80,0 |  97 |
|   | Картофельное пюре | 150 | 4.3 | 4,04 | 30,3 | 198,7 | 56 |
|   | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,54 | 0,00 | 27,85 | 107,7 | 128 |
|  | Хлеб йодированный | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 147 |
| *Итого* |   |   | **25,08** | **14,71** |  **136,85** | **741,9** |  |
| ***Полдник*** | Творожно-рисовая запеканка | 130 | 17,7 | 11,75 | 12,83 | 235,69 |  89 |
|  | со сметанным сладким соусом | 25 | 0,91 | 1,38 | 1,98 | 33,4 |  123 |
|  | Чай (без сахара) | 200 | 0,1 | 0,00 | 9,0 | 40,0 | 137 а |
|  |  Кексы  | 30 | 1,05 | 4,68 | 21,66 | 127,,2 | 152 |
| *Итого* |   |   | **19,76** | **17,81** | **45,47** | **436,29** |  |
|   **Всего за день** |   |   | **56,24** | **51,89** | **262,62** | **1706,29** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| ***Завтрак 1*** | Каша рисовая молочная  |  200 |  6,8 |  8,7 |  21,2 |  136,3 | 73 |
|   | Какао напиток с молоком | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 40 | 3.3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |  146 |
| *Итого* |   |   | **15,2** | **16,4** | **57,6** | **412,2** |  |
| ***Завтрак 2*** |  Молоко  | 200 |  5,6 |  6,4 |  9,4 |  116,0 | 134 |
| *Итого* |  |   |  **5,6** |  **6,4** |  **9,4** |  **116,0** |  |
| ***Обед*** | Салат витаминный | 60 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62,0 | 9 |
|   | Суп овсяной на к/б со сметаной | 250 |  5,0 |  3,2 |  13,38 |  126,95 |  40 |
|  | Запеканка картофельная с отварным мясом | 200 | 16,98  | 16,7 | 14,56 | 303,88 | 102 |
|   |  Соус сметанный | 25 | 0.37 | 1,25 | 0,75 | 19,25 | 124 |
|  | Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 126 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 147 |
| *Итого* |   |   | **28,13** | **26,12**  |  **97,69** |  **789,38** |  |
| ***Полдник*** | Салат овощной с яйцом | 100 | 0,58 | 2,0 | 13,7 | 34,6 |  158 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2.47 | 0,95 | 17,25 | 84,0 | 147 |
|  | Чай с сахаром |  200 |  0,13 |  0,01 |  1,81 |  60,15 | 137 |
|  | Булочка домашняя | 80 | 2,2 | 4,61 | 31,2 | 190,8 | 159 |
| *Итого* |   |   | **5.38** | **7,57** | **63,96** | **369,55** |  |
| **Всего за день** |   |   |  **54,31** |  **56,49** |  **228,65** |  **1687,13** |    |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **День 9** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** | **№ рецептуры**  |
| ***Завтрак 1*** | Творожная запеканка с изюмом | 110 | 19,4 | 12,2 | 15,9 | 260,1 | 87 |
|  | со сметанным соусом | 20 | 0,91 | 1,38 | 1,98 | 33,4 |  124 |
|   | Кофе напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,6 | 114,8 | 131 |
|  | Бутерброд с сыром | 30 | 2.7 | 3,6 | 17,0 | 84,0 |  1 |
| *Итого* |  |  | **25,81** | **20,38** | **52,48** |  **492,3** |  |
| ***Завтрак 2*** | Йогурт  | 150 | 3,6 | 2,25 | 17,55 | 105,0 | 163 |
| *Итого* |  |  | **3,6** | **2,25** | **17,55** |  **105,0** |  |
| ***Обед*** | Салат из свежих огурцов с растительным маслом  | 58 | 0,54 | 3,06 | 2,68 | 35,2 | 14  |
|   | Суп из рыбных консервов | 200 | 10,09 | 2,48 | 18,0 | 147,2 | 42 |
|   | Голубцы ленивые со сметаной | 170 |  16,2 |  16,2 |  12,9 |  319,0 |  99 |
|   | Компот из свежих фруктов  | 200 | 0,54 | 0,00 | 27,85 | 107,7 | 128 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 147 |
| *Итого* |   |   | **32,81** | **23,51** | **103,53** | **806,4**  |  |
| ***Полдник*** | Винегрет | 120 | 1,88 | 3,7 | 13,38 | 86,0 |  2 |
|  | Сельдь с луком и раст. маслом |  50 |  6,19 |  6,02 |  1,0 |  82,95 | 21 |
|  | Чай (без сахара) | 200 | 0,1 | 0,00 | 9,0 | 40,0 | 137 а |
|  | Печенье |  24 |  0,7 |  0,8 |  18,6 |  85,0 |  150 |
| *Итого* |   |   | **8,87**  | **10,52** | **41,98** | **293,95** |  |
|   **Всего за день** |   |   |  **71,09** |  **56,66** |  **215,54** |  **1697,65** |    |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **День 10** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Эн. ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| ***Завтрак 1*** | Вермишель с тертым сыром | 140 | 4,6 | 3,2 | 24,3 | 229,0 | 82  |
|   | Какао напиток с молоком | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 | 133 |
|   |  Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 40 | 3.3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |  146 |
| *Итого* |   |   | **13,0** | **10,9** | **60,7** |  **504,9** |  |
| ***Завтрак 2*** | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 15,5 | 69,0 |  136 |
| *Итого* |  |  | **0,75** | **0** | **15,5** |  **69,0** |  |
| ***Обед*** | Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом | 46 | 0,58 | 2,0 | 13,7 | 34,6 | 16 |
|   | Суп крестьянский на к/б со сметаной | 200 | 1,38  | 8,2 | 14,81  | 123,2 | 38 |
|   | Рыба тушеная в томате с овощами | 130 | 10,6 | 2,4 | 10,6 | 119,0 | 95 |
|   | Картофельное пюре  | 150 | 4,3 | 4,04 | 30,3 | 198,7 |  56 |
|   | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,54 | 0,00 | 27,85 | 107,7 | 128 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | 147 |
| *Итого* |   |   | **22,84** | **18,41** | **139,36** | **780,5** |  |
| ***Полдник*** | Овощи тушёные  |  160 |  5,7  |  8,6  |  13,7  |  139,0  | 58 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.47 | 0,95 | 17,25 | 84,0 | 147 |
|  | Чай с сахаром |  200 |  0,13 |  0,01 |  1,81 |  60,15 | 137 |
|  | Ватрушка с повидлом или творогом |  90 |  4,0 |  5,7 |  13,1 |  205,0 | 156 |
| *Итого* |  |  | **12,3** | **15,26** | **45,86** | **488,15**  |  |
| **Всего за день** |  |  | **48,89** | **44,57** | **261,42** |  **1842,55** |  |