**« 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** |  |