

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 1-3 лет

День: 1

Неделя: 1

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|------------------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|--------------------------------|
|          |                                                |              | Б                | Ж    | У     |                                |
| 1        | 2                                              | 3            | 4                | 5    | 6     | 7                              |
|          | <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |      |       |                                |
| №44      | вермишель молочная сладкая со сливочным маслом | 180          | 4,39             | 4,36 | 14,99 | 116,25                         |
| №400     | молоко кипяченое                               | 150          | 1                | 1,08 | 10,83 | 75                             |
| П        | хлеб с маслом                                  | 23           | 1,53             | 2,63 | 9,74  | 70                             |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                        | 353          |                  |      |       | 262                            |
|          | <b>Второй завтрак</b>                          |              |                  |      |       |                                |
| П        | Сок фруктовый                                  | 100          | 0,3              | 0    | 16    | 67,2                           |
|          | <b>Обед</b>                                    |              |                  |      |       |                                |
| №54-2хн  | компот из кураги                               | 150          | 0,8              | 0,1  | 11,8  | 50,2                           |
| №87      | суп из рыбных консервов                        | 150          | 5,16             | 5,04 | 8,595 | 100,35                         |
| №54-26г  | картофельное пюре                              | 120          | 4,3              | 6,3  | 21    | 158                            |
| №179     | курица в томатном соусе                        | 60           | 6,43             | 8,4  | 2,27  | 94,5                           |
|          | <b>Итого за обед</b>                           | 480          |                  |      |       | 461                            |
|          | <b>Полдник</b>                                 |              |                  |      |       |                                |
| № 54-5в  | Кекс «Творожный»                               | 50           | 5,8              | 7,6  | 21    | 176,1                          |
| № 54-3гн | чай с лимоном и сахаром                        | 150          | 0,2              | 0    | 5     | 20,9                           |
|          | <b>Итого за полдник</b>                        | 200          |                  |      |       | 197                            |
|          | <b>Итого за день</b>                           | 1.133        | 30               | 36   | 122   | 988                            |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 1-3 лет

День: 2

Неделя: 1

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|          |                                   |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| 1        | 2                                 | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                              |
|          | <b>Завтрак</b>                    |              |                  |       |        |                                |
| № 173    | каша рисовая с молоком            | 150          | 4,16             | 5,6   | 19,56  | 144                            |
| № 253    | кофейный напиток                  | 150          | 1,25             | 1,25  | 10,42  | 48,33                          |
| № 3      | хлеб с сыром                      | 28           | 3,37             | 4,95  | 9,74   | 99                             |
|          | <b>Итого за обед</b>              | 328          | 8,78             | 11,8  | 39,72  | 291,33                         |
|          | <b>Второй завтрак</b>             |              |                  |       |        |                                |
| П        | Сок фруктовый                     | 100          | 0,3              | 0     | 16     | 67,2                           |
|          | <b>Обед</b>                       |              |                  |       |        |                                |
| № 76     | рассольник на мясокостном бульоне | 204          | 1,69             | 4,69  | 13,68  | 103,88                         |
| № 92     | ленивые голубцы                   | 130          | 16,2             | 13,28 | 11,03  | 228                            |
| № 240    | Лимонный напиток                  | 150          | 0,34             | 0,04  | 23,58  | 97,5                           |
| П        | хлеб                              | 20           | 2,3              | 0,3   | 11,5   | 57,9                           |
|          | <b>Итого за обед</b>              | 504          | 20,53            | 18,31 | 59,79  | 487,28                         |
|          | <b>Полдник</b>                    |              |                  |       |        |                                |
| № 54-14в | Ватрушка с повидлом               | 60           | 3,7              | 1,7   | 38,9   | 185,4                          |
| № 54-3гн | чай с сахаром                     | 150          | 0,2              | 0     | 5      | 20,9                           |
|          | <b>Итого за полдник</b>           | 210          | 3,9              | 1,7   | 43,9   | 206,3                          |
|          | <b>Итого за день</b>              | 1142         | 33,51            | 31,81 | 159,41 | 1052,11                        |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 1-3 лет

день: 3

Неделя: 1

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|          |                                                     |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 1        | 2                                                   | 3            | 4                | 5     | 6     | 7                              |
|          | <b>Завтрак</b>                                      |              |                  |       |       |                                |
| № 54-13к | каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом | 120          | 4,9              | 5,5   | 23,2  | 162,2                          |
| №248     | Какао с молоком                                     | 150          | 1                | 1,08  | 10,83 | 75                             |
| П        | хлеб                                                | 30           | 2,3              | 0,3   | 11,5  | 57,9                           |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                             | 300          | 7,3              | 6,4   | 39    | 295,1                          |
|          | <b>Второй завтрак</b>                               |              |                  |       |       |                                |
| П        | Сок фруктовый                                       | 100          | 0,3              | 0     | 16    | 67,2                           |
|          | <b>Обед</b>                                         |              |                  |       |       |                                |
| № 54-13з | салат из свеклы отварной                            | 30           | 0,4              | 1,4   | 2,3   | 22,8                           |
| № 38     | суп вермишелевый на мясокостном бульоне             | 180          | 3,57             | 5,2   | 19,59 | 115,8                          |
| №54-11г  | горошница                                           | 100          | 8                | 3,14  | 20,5  | 159                            |
| № 134    | биточки рыбные                                      | 70           | 6,83             | 3,81  | 24,8  | 99,75                          |
| 54-13хн  | компот из шиповника                                 | 150          | 0,5              | 0,2   | 11,4  | 49                             |
| П        | хлеб                                                | 30           | 2,3              | 0,3   | 11,5  | 57,9                           |
|          | <b>Итого за обед</b>                                | 560          | 42,88            | 31,31 | 149,6 | 504,25                         |
|          | <b>Полдник</b>                                      |              |                  |       |       |                                |
| № 54-2в  | коржик молочный                                     | 40           | 2,6              | 4     | 21,01 | 129,9                          |
| № 233    | кисель                                              | 150          | 0                | 0     | 13,5  | 46,5                           |
|          | <b>Итого за полдник</b>                             | 190          | 9,4              | 6,2   | 20    | 176,4                          |
|          | <b>Итого за день</b>                                | 1150         | 92,28            | 68,84 | 394,7 | 1042,95                        |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 1-3 лет

День: 4

Неделя: 1

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|--------------------------------|
|                  |                                                      |              | Б                | Ж      | У      |                                |
| 1                | 2                                                    | 3            | 4                | 5      | 6      | 7                              |
|                  | <b>Завтрак</b>                                       |              |                  |        |        |                                |
| № 271            | каша кукурузная молочная сладкая со сливочным маслом | 180          | 5,25             | 6,54   | 23     | 172,8                          |
| № 261            | чай с молоком                                        | 150          | 0,67             | 0,83   | 11,25  | 46,67                          |
| № 1              | хлеб с маслом                                        | 23           | 1,53             | 2,63   | 9,72   | 70                             |
|                  | <b>Итого за завтрак</b>                              | 300          | 6,7              | 5,8    | 42,8   | 289,47                         |
|                  | <b>Второй завтрак</b>                                |              |                  |        |        |                                |
| П                | Сок фруктовый                                        | 100          | 0,3              | 0      | 16     | 67,2                           |
|                  | <b>Обед</b>                                          |              |                  |        |        |                                |
| №65              | свекольник со сметаной                               | 200          | 13,56            | 7,13   | 15,79  | 183,41                         |
| № 183            | суфле куриное                                        | 70           | 7,5              | 11,2   | 3,42   | 250,3                          |
| № 241            | компот из сухофруктов                                | 150          | 0,43             | 0      | 21,42  | 81                             |
| П                | хлеб                                                 | 30           | 2,3              | 0,3    | 11,5   | 57,9                           |
|                  | <b>Итого за обед</b>                                 | 510          | 47,2             | 24     | 92,4   | 572,61                         |
|                  | <b>Полдник</b>                                       |              |                  |        |        |                                |
| №299,294,302,303 | Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем | 70           | 4,51             | 5,04   | 28,47  | 189                            |
| № 54-3гн         | чай с лимоном и сахаром                              | 150          | 0,2              | 0      | 5      | 20,9                           |
|                  | <b>Итого за полдник</b>                              | 230          | 0,04             | 0,018  | 25,24  | 209,9                          |
|                  | <b>Итого за день</b>                                 | 1140         | 53,94            | 29,818 | 160,44 | 1139,18                        |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 1-3 лет

День: 5

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|        |                                             |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 1      | 2                                           | 3            | 4                | 5     | 6     | 7                              |
|        | <b>Завтрак</b>                              |              |                  |       |       |                                |
| № 96   | каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150          | 5,5              | 5,9   | 20,91 | 158                            |
| № 253  | кофейный напиток                            | 150          | 1,25             | 1,25  | 10,42 | 48,33                          |
| П      | хлеб                                        | 30           | 2,3              | 0,3   | 11,5  | 57,9                           |
|        | <b>Итого за завтрак</b>                     | 330          | 9,05             | 7,45  | 42,83 | 264,23                         |
|        | <b>Второй завтрак</b>                       |              |                  | 9     |       |                                |
| П      | Сок фруктовый                               | 100          | 0,3              | 0     | 16    | 67,2                           |
|        | <b>Обед</b>                                 |              |                  |       |       |                                |
| № 8    | Салат из моркови с яблоком                  | 45           | 0,44             | 3,03  | 3,23  | 43                             |
| № 56   | Щи из свежей капусты со сметаной            | 205          | 2,95             | 4,8   | 6,87  | 94,49                          |
| № 195  | отварные макароны                           | 100          | 3,56             | 4,64  | 20,97 | 135,33                         |
| № 179  | Курица в томатном соусе                     | 60           | 6,43             | 8,4   | 2,27  | 94,5                           |
| № 233  | кисель                                      | 150          | 0                | 0     | 13,5  | 46,5                           |
| П      | хлеб                                        | 30           | 2,3              | 0,3   | 11,5  | 57,9                           |
|        | <b>Итого за обед</b>                        | 545          | 50,5             | 37    | 136,4 | 471,72                         |
|        | <b>Полдник</b>                              |              |                  |       |       |                                |
| № 117  | Запеканка творожная с крупой                | 120          | 9                | 4,2   | 10,7  | 116,6                          |
| № 241  | компот из сухофруктов                       | 150          | 0,43             | 0     | 21,42 | 81                             |
|        | <b>Итого за полдник</b>                     | 270          | 6,9              | 5,2   | 19,7  | 197,6                          |
|        | <b>Итого за день</b>                        | 1290         | 87,3             | 164,6 | 166,6 | 1000,75                        |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 1-3 лет

день: 6

Неделя: 2

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |       |         |
|----------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|
|          |                                      |              | Б                | Ж     | У       |
| 1        | 2                                    | 3            | 4                | 5     | 6       |
|          | <b>Завтрак</b>                       |              |                  |       |         |
| № 93     | каша геркулесовая                    | 150          | 4,76             | 10    | 16,4    |
| №248     | Какао с молоком                      | 150          | 1                | 1,08  | 10,83   |
| П        | хлеб                                 | 30           | 2,3              | 0,3   | 11,5    |
|          | <b>Итого за завтрак</b>              | 330          | 29,9             | 23    | 105,7   |
|          | <b>Второй завтрак</b>                |              |                  |       |         |
| П        | Сок фруктовый                        | 100          | 0,3              | 0     | 16      |
|          | <b>Обед</b>                          |              |                  |       |         |
|          |                                      |              |                  |       |         |
| №67      | суп гороховый на мясокостном бульоне | 200          | 4,75             | 3,89  | 19,13   |
| №186     | каша гречневая рассыпчатая           | 100          | 3                | 4,27  | 14,6    |
| №259     | рыба припущенная                     | 100          | 16,78            | 0,65  | 0,26    |
| № 240    | Лимонный напиток                     | 150          | 0,34             | 0,04  | 23,58   |
| П        | хлеб                                 | 30           | 2,3              | 0,3   | 11,5    |
|          | <b>Итого за обед</b>                 | 580          | 50,5             | 37    | 136,4   |
|          | <b>Полдник</b>                       |              |                  |       |         |
| № 415    | Крендель сахарный                    | 60           | 4,66             | 7,92  | 30,71   |
| № 54-2гн | чай с сахаром                        | 150          | 0,2              | 0     | 0,1     |
|          | <b>Итого за полдник</b>              | 210          | 6,9              | 5,2   | 19,7    |
|          | <b>Итого за день</b>                 | 1220         | 127,69           | 93,65 | 388,771 |
|          |                                      |              |                  |       |         |

{

| Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|
| 7                              |
|                                |
| 140,25                         |
| 75                             |
| 57,9                           |
| 273,15                         |
|                                |
| 67,2                           |
|                                |
|                                |
| 130,91                         |
| 175,33                         |
| 73,3                           |
| 97,5                           |
| 57,9                           |
| 534,94                         |
|                                |
| 224,4                          |
| 1,1                            |
| 225,5                          |
| 1100,79                        |
|                                |

\_\_\_\_\_

|

\_\_\_\_\_

|

|

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 1-3 лет

День: 7

Неделя: 2

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                  |                                                      |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 1                | 2                                                    | 3            | 4                | 5     | 6     | 7                              |
|                  | <b>Завтрак</b>                                       |              |                  |       |       |                                |
| № 88             | каша манная молочная сладкая со сливочным маслом     | 150          | 6,21             | 7,47  | 25,09 | 192                            |
| № 54-2гн         | чай с сахаром                                        | 150          | 0,2              | 0     | 0,1   | 1,1                            |
| № 3              | хлеб с сыром                                         | 28           | 3,37             | 4,95  | 9,74  | 99                             |
|                  | <b>Итого за завтрак</b>                              | 300          | 5,5              | 3,6   | 335   | 292,1                          |
|                  | <b>Второй завтрак</b>                                |              |                  |       |       |                                |
| П                | Сок фруктовый                                        | 100          | 0,3              | 0     | 16    | 67,2                           |
|                  | <b>Обед</b>                                          |              |                  |       |       |                                |
| № 101            | суп «Волна» со сметаной, с мясом птиц                | 130          | 3,87             | 3,97  | 8,71  | 96                             |
| № 304            | плов с курицей                                       | 150          | 15               | 13,86 | 25,09 | 285                            |
| № 54-2хн         | компот из кураги                                     | 150          | 0,8              | 0,1   | 11,8  | 50,2                           |
| П                | хлеб                                                 | 20           | 2,3              | 0,3   | 11,5  | 57,9                           |
|                  | <b>Итого за обед</b>                                 | 450          | 21,97            | 18,23 | 57,1  | 489,1                          |
|                  | <b>Полдник</b>                                       |              |                  |       |       |                                |
| №299,294,302,303 | Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем | 70           | 4,51             | 5,04  | 28,47 | 189                            |
| № 233            | кисель                                               | 150          | 0                | 0     | 13,5  | 46,5                           |
|                  | <b>Итого за полдник</b>                              | 220          | 4,51             | 5,04  | 41,97 | 235,5                          |
|                  | <b>Итого за день</b>                                 | 1070         | 32,28            | 26,87 | 450,1 | 1083,9                         |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 1-3 лет

День: 8

Неделя: 2

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|--------------------------------|
|          |                                                      |              | Б                | Ж    | У     |                                |
| 1        | 2                                                    | 3            | 4                | 5    | 6     | 7                              |
|          | <b>Завтрак</b>                                       |              |                  |      |       |                                |
| № 99     | каша ячневая молочная<br>сладкая со сливочным маслом | 150          | 4,98             | 5,69 | 21,1  | 153                            |
| № 261    | чай с молоком                                        | 150          | 0,67             | 0,83 | 11,25 | 46,67                          |
| П        | хлеб                                                 | 30           | 2,3              | 0,3  | 11,5  | 57,9                           |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                              | 330          | 29,9             | 23   | 105,7 | 257,57                         |
|          | <b>Второй завтрак</b>                                |              |                  |      |       |                                |
| П        | Сок фруктовый                                        | 100          | 0,3              | 0    | 16    | 67,2                           |
|          | <b>Обед</b>                                          |              |                  |      |       |                                |
| № 4      | Салат из свежей капусты                              | 40           | 0,66             | 4,03 | 4,45  | 53,68                          |
| № 27     | борщ со сметаной                                     | 200          | 2,82             | 4,79 | 7,83  | 93,69                          |
| №195     | отварные макароны                                    | 100          | 3,56             | 4,64 | 20,97 | 135,33                         |
| № 54-5м  | Котлета куриная                                      | 60           | 11,5             | 2,6  | 8,1   | 101,1                          |
| № 54-3гн | чай с лимоном и сахаром                              | 100          | 0,2              | 0    | 5     | 20,9                           |
| П        | хлеб                                                 | 30           | 2,3              | 0,3  | 11,5  | 57,9                           |

|       |                         |      |       |       |       |         |
|-------|-------------------------|------|-------|-------|-------|---------|
|       | <b>Итого за обед</b>    | 530  |       |       |       | 462,6   |
|       | <b>Полдник</b>          |      |       |       |       |         |
| № 274 | манник со сгущёнкой     | 60   | 4,29  | 8,22  | 24,07 | 145,3   |
| № 248 | Какао с молоком         | 150  | 1     | 1,08  | 10,83 | 75      |
|       | <b>Итого за полдник</b> | 210  |       |       |       | 220,3   |
|       | <b>Итого за день</b>    | 1170 | 64,48 | 55,48 | 258,3 | 1007,67 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 1-3 лет

День: 9

Неделя: 2

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|          |                                   |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 1        | 2                                 | 3            | 4                | 5     | 6     | 7                              |
|          | <b>Завтрак</b>                    |              |                  |       |       |                                |
| № 84     | каша "Дружба" со сливочным маслом | 150          | 4,67             | 5,79  | 20,78 | 150,75                         |
| № 253    | кофейный напиток                  | 150          | 1,25             | 1,25  | 10,42 | 48,33                          |
| № 1      | хлеб с маслом                     | 23           | 1,53             | 2,63  | 9,72  | 70                             |
|          | <b>Итого за завтрак</b>           | 323          | 5,5              | 3,6   | 335   | 269,08                         |
|          | <b>Второй завтрак</b>             |              |                  |       |       |                                |
| П        | Сок фруктовый                     | 100          | 0,3              | 0     | 16    | 67,2                           |
|          | <b>Обед</b>                       |              |                  |       |       |                                |
| № 37     | суп картофельный с клецками       | 180          | 4,12             | 5,63  | 15,13 | 139,6                          |
| № 160    | Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 180          | 11,25            | 10,18 | 11,25 | 207                            |
| № 241    | компот из сухофруктов             | 150          | 0,43             | 0     | 21,42 | 81                             |
|          | хлеб                              | 20           | 25,2             | 29    | 84,3  | 57,9                           |
|          | <b>Итого за обед</b>              | 530          |                  |       |       | 485,5                          |
|          | <b>Полдник</b>                    |              |                  |       |       |                                |
| № 280    | сдоба обыкновенная                | 60           | 5,04             | 3,64  | 29,45 | 183,6                          |
| № 54-Згн | чай с лимоном и сахаром           | 150          | 0,2              | 0     | 5     | 20,9                           |
|          | <b>Итого за полдник</b>           | 210          | 5,5              | 6,6   | 38,7  | 204,5                          |
|          | <b>Итого за день</b>              | 1163         | 36,2             | 39,2  | 458   | 1026,28                        |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: осенне-зимний

возраст: 1-3 лет

День: 10

Неделя: 2

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|          |                                                    |              | Б                | Ж     | У     |                                |
| 1        | 2                                                  | 3            | 4                | 5     | 6     | 7                              |
|          | <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |       |       |                                |
| № 96     | каша пшенная молочная сладкая со сливочным маслом  | 150          | 5,26             | 6,07  | 21,29 | 159,75                         |
| № 248    | Какао с молоком                                    | 150          | 1                | 1,08  | 10,83 | 75                             |
| П        | хлеб                                               | 20           | 2,3              | 0,3   | 11,5  | 57,9                           |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                            | 320          | 7,3              | 6,4   | 39    | 292,65                         |
|          | <b>Второй завтрак</b>                              |              |                  |       |       |                                |
| П        | Сок фруктовый                                      | 100          | 0,3              | 0     | 16    | 67,2                           |
|          | <b>Обед</b>                                        |              |                  |       |       |                                |
| № 15     | салат из солёных огурцов                           | 45           | 0,53             | 2,72  | 1,75  | 34,67                          |
| № 42     | суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной | 185          | 3,74             | 5,34  | 12,82 | 110                            |
| №303     | рис отварной                                       | 100          | 2,75             | 5,06  | 22,47 | 146,5                          |
| №179     | курица в томатном соусе                            | 60           | 6,43             | 8,4   | 2,27  | 94,5                           |
| 54-13хн  | компот из шиповника                                | 150          | 0,5              | 0,2   | 11,4  | 49                             |
| П        | хлеб                                               | 20           | 2,3              | 0,3   | 11,5  | 57,9                           |
|          | <b>Итого за обед</b>                               | 560          | 45,4             | 26,01 | 131   | 492,57                         |
|          | <b>Полдник</b>                                     |              |                  |       |       |                                |
| № 54-4в  | Кекс «Столичный»                                   | 50           | 2,7              | 8,3   | 23,9  | 181,8                          |
| № 54-3гн | чай с лимоном и сахаром                            | 150          | 0,2              | 0     | 5     | 20,9                           |
|          | <b>Итого за полдник</b>                            | 200          | 9,4              | 6,2   | 20    | 202,7                          |

|  |               |      |       |       |       |         |
|--|---------------|------|-------|-------|-------|---------|
|  | Итого за день | 1,18 | 90,11 | 76,38 | 340,7 | 1055,12 |
|--|---------------|------|-------|-------|-------|---------|

|