

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



Неделя №1 « 1 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

| Прием пищи          | № рецептуры блюд | Наименование блюда                               | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|------------------|--------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                     |                  |                                                  |                | Белки            | жиры        | углеводы     |                               |
| Завтрак             | 213              | Яйцо отварное                                    | 1шт            | 5,08             | 4,6         | 0,28         | 62,8                          |
|                     | 50               | Икра кабачковая                                  | 70             | 1,33             | 6,23        | 5,39         | 83,3                          |
|                     | гп               | Хлеб пшеничный                                   | 20             | 1,54             | 1,6         | 9,96         | 52,4                          |
|                     |                  |                                                  |                |                  |             |              |                               |
|                     | 392              | Чай с сахаром                                    | 180.           | 0,06             | 0,00        | 10,0         | 38,36                         |
| 2-й завтрак         | г/п              | Сок                                              | 100г.          | 0,5              | 0,1         | 10,1         | 46                            |
| Обед                | 82               | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 200г/4г        | 1,5991           | 4,7566      | 10,9669      | 94,641                        |
|                     | 235              | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным    | 70г            | 10,2365          | 11,3511     | 5,2948       | 164,896                       |
|                     | 312              | Пюре картофельное                                | 130 г          | 2,8028           | 4,403       | 19,0693      | 127,186                       |
|                     |                  |                                                  |                |                  |             |              |                               |
|                     | г/п              | Хлеб пшеничный и ржаной                          | 20г<br>20г     | 1,54<br>1,32     | 1,6<br>0,24 | 9,96<br>6,84 | 52,4<br>36,2                  |
|                     | 376              | Компот из смеси сухофруктов                      | 180г           | 0,396            | 0           | 24,9912      | 100,116                       |
| Полдник (усиленный) | г/п              | Рожок                                            | 50г            | 5,96             | 10,272      | 31,9362      | 247,004                       |
|                     | 397              | Какао с молоком                                  | 180г           | 3,809            | 3,97        | 15,456       | 110,37                        |
| Итого за день:      |                  |                                                  |                | 36,6378          | 47,5226     | 150,2851     | 313                           |

Плановая стоимость дня: 146 руб. 08 коп.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»  
Губарева М.Ю.

М.П.



Неделя №1 « 2 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

| Прием пищи          | № рецептуры блюд | Наименование блюда                                      | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|------------------|---------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                     |                  |                                                         |                | Белки            | Жиры        | углеводы     |                               |
| Завтрак             | 181              | Каша жидкая молочная из манной крупы                    | 180г           | 5,1394           | 3,0084      | 35,5623      | 188,119                       |
|                     | 3                | Бутерброд с сыром и маслом сливочным                    | 40/15/5г       | 6,57             | 9,575       | 19,985       | 191,85                        |
|                     | 393              | Чай с сахаром и лимоном                                 | 180/7г         | 0,123            | 0,007       | 10,2107      | 40,7354                       |
| 2-й завтрак         | 368              | яблоки                                                  | 100г.          | 0,4,             | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| Обед                | 108/109          | Суп картофельный с макаронными изделиями                | 200г           | 2,248            | 2,326       | 16,564       | 97,22                         |
|                     | 291              | Плов из птицы                                           | 200г           | 23,97            | 18,68       | 35,59        | 422,17                        |
|                     | 50               | Капуста квашенная                                       | 20г.,          | 0,36             | 0,02        | 0,6          | 4,6                           |
|                     | г/п              | Хлеб пшеничный и ржаной                                 | 20г<br>20г     | 1,54<br>1,32     | 1,6<br>0,24 | 9,96<br>6,84 | 52,4<br>36,2                  |
|                     | 376              | Компот из сухофруктов                                   | 180г           | 0,396            | 0           | 24,9912      | 100,116                       |
| Полдник (усиленный) | 237/362          | Запеканка из творога с соусом яблочным<br>Соус яблочный | 105<br>25      | 13,587           | 7,0164      | 17,2002      | 212,7268                      |
|                     | 394              | Чай с молоком                                           | 180г           | 2,58             | 2,88        | 14,2307      | 90,5554                       |
| Итого за день:      |                  |                                                         |                | 58,23            | 45,75       | 201,54       | 1483,69                       |

Плановая стоимость дня: 147 руб. 55 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



Неделя №1 « 3 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

| Прием пищи          | № рецептуры блюд | Наименование блюда                                           | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                     |                  |                                                              |                | Белки            | жиры        | углевод<br>ы |                               |
| Завтрак             | 173              | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром | 180г,          | 6,6              | 5,1         | 36,5         | 216,7                         |
|                     | 1                | Батон йодированный с маслом сливочным                        | 40 г,          | 2,39             | 8,85        | 14,9         | 165,7                         |
|                     | 392              | Чай с сахаром                                                | 180г,          | 0,06             | 0,0         | 10           | 38,36                         |
| 2-й завтрак         | 368              | Яблоки                                                       | 100г.          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| Обед                | 96               | Рассольник Ленинградский со сметаной                         | 200 /4г,       | 1,928            | 4,88        | 13,948       | 109,36                        |
|                     | 295              | Котлеты рубленые из бройлер – цыплят с маслом сливочным      | 70г,           | 12,079<br>3      | 11,584<br>7 | 8,6632       | 188,025                       |
|                     | 75               | Икра свекольная                                              | 130г,          | 2,4057           | 10,087<br>5 | 6,8596       | 153,458                       |
|                     |                  |                                                              |                |                  |             |              |                               |
|                     |                  |                                                              |                |                  |             |              |                               |
|                     | г/п              | Хлеб пшеничный йодированный                                  | 20г.           | 1,54             | 1,6         | 9,96         | 52,4                          |
|                     | г/п              | Хлеб ржаной                                                  | 20г.           | 1,32             | 0,24        | 6,84         | 36,2                          |
|                     | 372              | Компот из свежих плодов                                      | 180г.          | 0,144            | 0,144       | 21,492       | 85,14                         |
| Полдник (усиленный) | 454/453/503      | Пирожок печеный с картофелем и луком                         | 80 г.          | 4,109            | 1,3078      | 30272        | 151,476                       |
|                     | 388              | Напиток из плодов шиповника                                  | 180г,          | 0,612            | 0,252       | 26,658       | 119,34                        |
| Итого за день:      |                  |                                                              |                | 33,6             | 44,4        | 195,9        | 1363,1                        |

Стоимость дня

: 104 руб. 21 коп.

УТВЕРЖДАЮ :  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»  
(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)

М.П.



Неделя №1 « 4 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

| Прием пищи          | № рецептуры блюд | Наименование блюда                                 | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|------------------|----------------------------------------------------|----------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|
|                     |                  |                                                    |                | белки            | жиры    | Углеводы |                               |
| Завтрак             | 182              | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы            | 180г,          | 6,313            | 3,85886 | 40,211   | 219,481                       |
|                     | 1                | Батон йодированный с маслом сливочным              | 30г/10г,       | 2,30             | 8,85    | 14,9     | 165,7                         |
|                     | 393              | Чай с сахаром и лимоном                            | 180 /7г,       | 0,123            | 0,007   | 10,2107  | 40,7354                       |
| 2-й завтрак         | 368              | Яблоки                                             | 100г.          | 0,4              | 0,4     | 9,8      | 47                            |
|                     |                  |                                                    |                |                  |         |          |                               |
| Обед                | 102              | Суп картофельный с бобовыми                        | 200г,          | 4,722            | 3,416   | 15,994   | 114,79                        |
|                     | 619              | Тефтели из мяса говядины с соусом красным основным | 110 г,         | 9,002            | 12,88   | 12,9825  | 201,3245                      |
|                     | 70               | Огурец соленый                                     | 20г,           | 0,16             | 0,02    | 0,34     | 2,6                           |
|                     | 309              | Макаронные изделия отварные                        | 130г,          | 4,616            | 4,109   | 30,733   | 181,33                        |
|                     | г/п              | Хлеб ржаной                                        | 20 г           | 1,32             | 0,24    | 6,84     | 36,2                          |
|                     |                  | хлеб пшеничный                                     | 20г            | 1,54             | 1,6     | 9,96     | 52,4                          |
|                     | 376              | Компот из смеси сухофруктов                        | 180г,          | 0,396            | 0       | 24,9912  | 100,116                       |
| Полдник (усиленный) | 449/             | Оладьи с повидлом                                  | 100 г          | 2,2018           | 4,9694  | 12,033   | 100,76                        |
|                     | 358              | Молоко кипяченое                                   | 180 г,         | 5,48             | 4,88    | 9,07     | 102                           |
|                     |                  |                                                    |                |                  |         |          |                               |
|                     |                  |                                                    |                |                  |         |          |                               |
| Итого за день:      |                  |                                                    |                | 38,7             | 45,2    | 198,1    | 1364,4                        |

Стоимость дня : 98 руб. 26 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



Неделя №1 « 5 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

| Прием пищи     | № рецептуры блюд | Наименование блюда                              | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|------------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                |                  |                                                 |                | Белки            | жиры        | углеводы     |                               |
| Завтрак        | 182              | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с сахаром | 180 г          | 4,242            | 2,986       | 36,4604      | 188,245                       |
|                | 1                | Батон йодированный с маслом сливочным           | 30/10          | 2,39             | 8,85        | 14,9         | 165,7                         |
|                | 379              | Кофейный напиток с молоком                      | 180 г.         | 3,195            | 3,042       | 22,509       | 125,7615                      |
| 2-й завтрак    | 368              | Яблоки                                          | 100г.          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| Обед           | 88               | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 200/4г         | 22,0463          | 27,3572     | 20,338       | 426,36                        |
|                | 292              | Птица , тушенная в соусе с овощами              | 210г           | 13,44            | 10,94       | 4,22         | 168,75                        |
|                | 376              | Компот из сухофруктов                           | 180г           | 0,396            | 0           | 24,9912      | 100,116                       |
|                | г/п              | хлеб пшеничный, ржаной                          | 20г<br>20г     | 1,54<br>1,32     | 1,6<br>0,24 | 9,96<br>6,84 | 52,4<br>36,2                  |
| полдник        | 218              | Вареники ленивые с молоком сгущенным            | 120г           | 16,3029          | 5,6765      | 25,9185      | 247,426                       |
|                | 392              | Чай с сахаром                                   | 180г           | 0,06             | 0,00        | 10,0         | 38,36                         |
| Итого за день: |                  |                                                 |                | 53,5             | 54,9        | 190,1        | 1513,1                        |

Плановая стоимость дня: 166 руб. 78 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)

М.П.

Неделя № 2 « 6 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

| Прием пищи          | № рецептуры блюд | Наименование блюда                                                 | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|
|                     |                  |                                                                    |                | Белки            | жиры    | углеводы |                               |
| Завтрак             | 395              | Вареники из полуфабриката с фаршем картофельным и маслом сливочным | 105г           | 9,6985           | 13,3525 | 36,204   | 294,5625                      |
|                     |                  |                                                                    |                |                  |         |          |                               |
|                     | 1                | Батон йодированный с маслом сливочным                              | 30/10          | 2,39             | 8,85    | 14,9     | 54,3                          |
|                     | 392              | Чай с сахаром                                                      | 180            | 0,06             | 0,00    | 10,0     |                               |
| 2-й завтрак         | Г/п              | Сок                                                                | 100г .         | 0,5              | 0,1     | 10,1     | 46                            |
|                     |                  |                                                                    |                |                  |         |          |                               |
| Обед                | 82               | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной                   | 200 /4г        | 1,5991           | 4,7565  | 10,9669  | 94,641                        |
|                     | 229              | Рыба , тушеная в томате с овощами                                  | 110            | 12,6556          | 5,6646  | 7,338    | 132,608                       |
|                     | 312              | Пюре картофельное                                                  | 130г           | 2,8028           | 4,403   | 19,0693  | 127,186                       |
|                     | г/п              | Хлеб ржаной                                                        | 20г            | 1,32             | 0,24    | 6,84     | 36,2                          |
|                     | г/п              | Хлеб пшеничный                                                     | 20г            | 1,54             | 1,6     | 9,96     | 52,4                          |
|                     | 376              | Компот из сухофруктов                                              | 180г           | 0,396            | 0,0     | 24,9912  | 100,116                       |
|                     |                  |                                                                    |                |                  |         |          |                               |
|                     |                  |                                                                    |                |                  |         |          |                               |
| Полдник (усиленный) | г/п              | Рожок «Алтайский»                                                  | 50 г           | 5,96             | 10,272  | 31,9362  | 247,004                       |
|                     | 394              | Чай с молоком                                                      | 180 г          | 2,58             | 2,88    | 14,2307  | 90,5554                       |
|                     |                  |                                                                    |                |                  |         |          |                               |
|                     |                  |                                                                    |                |                  |         |          |                               |
| Итого за день:      |                  |                                                                    |                | 41,51            | 52,12   | 196,54   | 1425,33                       |

Плановая стоимость дня: 172 руб. 62 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



Неделя №2 « 7 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

| Прием пищи          | № рецептуры блюд | Наименование блюда                             | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|------------------|------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                     |                  |                                                |                | Белки            | жиры        | углеводы     |                               |
| Завтрак             | 181              | Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром | 180г           | 5,1394           | 3,0084      | 188,119      | 157,447                       |
|                     |                  | Батон йодированный с маслом и сыром            | 40/5/16        | 6,57             | 9,575       | 19,985       | 191,85                        |
|                     | 393              | Чай с сахаром и лимоном                        | 180/7г         | 0,123            | 0,007       | 10,2107      | 40,7354                       |
| 2-й завтрак         | 368              | Яблоки                                         | 100г.          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| Обед                | 85               | Суп картофельный с клецками                    | 200г           | 2,0047           | 2,6233      | 12,6458      | 83,851                        |
|                     | 291              | Плов из птицы                                  | 200г ,         | 23,97            | 18,68       | 35,59        | 422,17                        |
|                     | 50               | Капуста квашеная                               | 20г            | 0,36             | 0,02        | 0,6          | 4,6                           |
|                     | г/п              | Хлеб пшеничный и ржаной                        | 20г<br>+20г    | 1,54<br>1,32     | 1,6<br>0,24 | 9,96<br>6,84 | 52,4<br>36,2                  |
|                     | 376              | Компот из смеси сухофруктов                    | 180г           | 0,396            | 0           | 24,9912      | 100,116                       |
| Полдник (усиленный) | 83               | Сырники из творога с маслом сливочным          | 105г           | 18,587           | 13,224      | 11,063       | 274,01                        |
|                     | 379              | Кофейный напиток с молоком                     | 180г           | 3,195            | 3,042       | 22,509       | 125,7615                      |
| Итого за день:      |                  |                                                |                | 63,61            | 52,42       | 199,76       | 1566,81                       |

Плановая стоимость дня: 151 руб. 22 коп.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»  
(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись)



Неделя №2 « 8 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

| Прием пищи          | № рецептуры блюд | Наименование блюда                                    | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|------------------|-------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                     |                  |                                                       |                | Белки            | жиры        | углеводы     |                               |
| Завтрак             | 183              | Каша жидкая молочная из гречневой крупы               | 180г           | 7,6              | 4,9         | 40,2         | 234,1                         |
|                     | 1                | Батон йодированный с маслом                           | 30/10г         | 2,39             | 8,85        | 14,9         | 165,7                         |
|                     | 392              | Чай с сахаром                                         | 180 г          | 0,06             | 0           | 10,0         | 38,36                         |
| 2-й завтрак         | 368              | Яблоки                                                | 100г.          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| Обед                | 80               | Суп картофельный с крупой                             | 200 г          | 1,788            | 2,282       | 13,936       | 83,22                         |
|                     | 295              | Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным | 70г            | 12,0793          | 11,5847     | 8,6632       | 188,025                       |
|                     | 132              | Капуста тушеная                                       | 130г           | 3,203            | 6,6651      | 13,7792      | 129,583                       |
|                     | г/п              | Хлеб пшеничный и ржаной                               | 20г<br>20г     | 1,54<br>1,32     | 1,6<br>0,24 | 9,96<br>6,84 | 52,4<br>36,2                  |
|                     | 372              | Компот из свежих плодов                               | 180г           | 0,144            | 0,144       | 21,492       | 85,14                         |
| Полдник (усиленный) | 415              | Крендель сахарный                                     | 80г            | 5,466            | 9,7024      | 48,6644      | 303,384                       |
|                     | 388              | Напиток из плодов шиповника                           | 180г           | 0,612            | 0,252       | 26,658       | 119,34                        |
| Итого за день:      |                  |                                                       |                | 36,62            | 46,65       | 224,87       | 1482,43                       |

Плановая стоимость дня: 115 руб. 33 коп.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»

(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.

(подпись) М.П.



Неделя №2 « 9 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

| Прием пищи          | № рецептуры блюд | Наименование блюда                               | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|------------------|--------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                     |                  |                                                  |                | Белки            | жиры        | углеводы     |                               |
| Завтрак             | 182              | Каша жидкая молочная из пшениной крупы с сахаром | 180г           | 6,313            | 3,85886     | 40,211       | 219,481                       |
|                     | 1                | Батон йодированный с маслом сливочным            | 30/10          | 2,39             | 8,85        | 14,9         | 165,7                         |
|                     | 393              | Чай с сахаром и лимоном                          | 180/7          | 0,123            | 0,007       | 10,2107      | 40,7354                       |
| 2-й завтрак         | 368              | Яблоки                                           | 100г.          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| Обед                | 102              | Суп картофельный с бобовыми                      | 200 г          | 4,722            | 3,416       | 15,994       | 114,79                        |
|                     | 274              | Зразы рубленые с соусом сметанным с томатом      | 100г           | 9,729            | 12,5933     | 11,525       | 191,308                       |
|                     | 309              | Макаронные изделия отварные                      | 130 г          | 4,616            | 4,109       | 30,733       | 181,33                        |
|                     | 70               | Огурцы соленые                                   | 20 г           | 0,16             | 0,02        | 0,34         | 2,6                           |
|                     | г/п              | Хлеб пшеничный, ржаной                           | 20г<br>20г     | 1,54<br>1,32     | 1,6<br>0,24 | 9,96<br>6,84 | 52,4<br>36,2                  |
|                     | 868              | Компот из смеси сухофруктов                      | 180г           | 0,396            | 0           | 24,9912      | 100,116                       |
| Полдник (усиленный) | 449              | Оладьи с повидлом                                | 100 г          | 4,9694           | 12,033      | 100,76       | 96,879                        |
|                     | 401              | Ряженка                                          | 180г           | 5,22             | 4,5         | 7,56         | 97,2                          |
| Итого за день:      |                  |                                                  |                | 39,131           | 44,564      | 195,098      | 1349,620                      |

Плановая стоимость дня: 115 руб. 00 коп.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»  
(наименование образовательной организации)

Губарева М.Ю.



Неделя №2 « 10 » день по 10-дневному меню

(№ недели, день недели)

возрастная категория воспитанников: от 3 до 8 лет

| Прием пищи          | № рецептуры блюд | Наименование блюда                            | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|------------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                     |                  |                                               |                | Белки            | жиры        | углеводы     |                               |
| Завтрак             | 182              | Каша рисовая молочная жидкая                  | 180            | 4,242            | 2,986       | 36,4604      | 188,245                       |
|                     | 1                | Батон йодированный с маслом сливочным         | 30/10          | 2,39             | 8,85        | 14,9         | 165,7                         |
|                     | 397              | Какао с молоком цельным                       | 180г           | 3,809            | 3,97        | 15,456       | 110,37                        |
| 2-й завтрак         | 368              | Яблоки                                        | 100г.          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| Обед                | 88               | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/4г         | 1,6238           | 4,7533      | 8,3471       | 85,5                          |
|                     | 289              | Рагу из птицы                                 | 210г           | 22,7163          | 18,1766     | 18,1062      | 328,0282                      |
|                     |                  |                                               |                |                  |             |              |                               |
|                     |                  |                                               |                |                  |             |              |                               |
|                     | г/п              | Хлеб пшеничный и ржаной                       | 20г<br>20г     | 1,54<br>1,32     | 1,6<br>0,24 | 9,96<br>6,84 | 52,4<br>36,2                  |
|                     | 376              | Компот из смеси сухофруктов                   | 180г           | 0,396            | 0,0         | 24,9912      | 100,116                       |
| Полдник (усиленный) | 210              | Омлет натуральный                             | 58г            | 5,56             | 10,16       | 1,08         | 117,77                        |
|                     | 50               | Икра кабачковая                               | 70             | 1,33             | 6,23        | 5,39         | 83,3                          |
|                     | 392              | Чай с сахаром                                 | 180г           | 0,06             | 0,0         | 10,0         | 38,36                         |
|                     | г/п              | Хлеб пшеничный                                | 20 г           | 1,54             | 1,6         | 9,96         | 52,4                          |
| Итого за день:      |                  |                                               |                | 46,9             | 59,0        | 171,3        | 1405,4                        |

Плановая стоимость дня: 113 руб. 80 коп.