|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **УТВЕРЖДАЮ** |
|  |  |  |  |  | Заведующий МБДОУ детский сад № 5 |
|  |  |  |  |  | Е.С.Сафонова |
|  |  |  |  |  | " \_\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. |
| **Меню приготавливаемых блюд** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
| **Режим функционирования:** | 10,5 часов |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **День 1** |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная | 180 | 6.21 | 7.69 | 34.26 | 212.75 | 416 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 1.12 | 1.43 | 5.58 | 52.26 | 1 |
| Какао на молоке | 180 | 4.84 | 4.07 | 12.19 | 104.99 | 397 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **400** | **12.17** | **13.19** | **52.03** | **370** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток Снежок | 150 | 3.07 | 3.75 | 14.70 | 89.8 | 401.5 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **150** | **3.07** | **3.75** | **14.7** | **89.8** |  |
| **ОБЕД** | Салат "Минутка" | 50 | 0.86 | 1.56 | 4.86 | 36.81 | 33 |
| Рассольник "Ленинградский" | 180 | 3.21 | 5.86 | 31.01 | 164.23 | 76 |
| Пюре картофельное | 130 | 3.35 | 6.60 | 22.40 | 162.95 | 321 |
| Печень в соусе | 70 | 9.70 | 8.27 | 7.77 | 145.56 | 93 |
| Хлеб ржаной | 45 | 0.91 | 0.54 | 18.72 | 45 | 700 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 1.06 | 0.05 | 21.24 | 88.54 | 122 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **655** | **19.09** | **22.88** | **106** | **643.09** |  |
|  | Соус ягодный | 30 | 0.01 | 0.00 | 3.75 | 15.02 | 361 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Сырники из творога | 150 | 12.79 | 14.80 | 28.05 | 398.65 | 231 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| Чай с лимоном | 180 | 0.14 | 0.00 | 10.62 | 42.16 | 393 |
| Плоды и ягоды свежие | 90 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 42.3 | 368а |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **480** | **14.86** | **15.49** | **69.37** | **545.8** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1685** | **49.19** | **55.31** | **242.1** | **1648.69** |  |
| **День 2** |
|  | Каша молочная "Дружба" | 180 | 3.02 | 4.90 | 18.90 | 136.24 | 200 |
| **ЗАВТРАК** | Бутерброды с маслом и сыром | 40 | 3.61 | 4.54 | 14.40 | 110.96 | 3 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.81 | 4.21 | 12.47 | 107.26 | 395 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **400** | **11.44** | **13.65** | **45.77** | **354.46** |  |
|  | Печенье сахарное | 30 | 0.68 | 2.82 | 10.93 | 40.67 | 702.2 |
| **ЗАВТРАК 2** | Кефир | 150 | 3.30 | 3.75 | 7.80 | 49.35 | 401 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **180** | **3.98** | **6.57** | **18.73** | **90.02** |  |
| **ОБЕД** | Салат "Летний" | 50 | 0.40 | 1.59 | 2.29 | 24.69 | 14 |
| Суп с клецками | 180 | 2.81 | 2.93 | 9.04 | 130.21 | 85 |
| Пудинг рыбный запеченный | 180 | 14.98 | 17.01 | 17.25 | 319.54 | 269 |
| Хлеб ржаной | 45 | 0.91 | 0.54 | 18.72 | 45 | 700 |
| Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.00 | 18.00 | 90 | 399.4 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **635** | **20** | **22.07** | **65.3** | **609.44** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Плов | 200 | 7.68 | 6.01 | 40.21 | 229.52 | 304 |
| Пирожок печеный с капустой | 60 | 2.08 | 3.88 | 25.88 | 187.78 | 138 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0.16 | 0.13 | 14.04 | 56.47 | 372 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **470** | **11.48** | **10.35** | **98.26** | **521.44** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1685** | **46.9** | **52.64** | **228.06** | **1575.36** |  |
| **День 3** |
|  | Каша молочная гречневая | 180 | 5.36 | 5.42 | 42.26 | 225.5 | 185.11а |
| **ЗАВТРАК** | Бутерброд с повидлом | 45 | 0.91 | 0.31 | 5.10 | 66.43 | 2 |
| Чай с молоком | 180 | 2.72 | 2.25 | 9.20 | 68.06 | 394 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **405** | **8.99** | **7.98** | **56.56** | **359.99** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток Снежок | 150 | 3.07 | 3.75 | 14.70 | 89.8 | 401.5 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **150** | **3.07** | **3.75** | **14.7** | **89.8** |  |
| **ОБЕД** | Икра кабачковая | 50 | 0.76 | 2.68 | 4.59 | 46.1 | 53 |
| Щи "Русские" | 180 | 4.18 | 5.24 | 9.90 | 104.31 | 67 |
| Картофель отварной | 130 | 2.69 | 4.82 | 21.31 | 139.68 | 125 |
| Котлета "Домашняя" | 80 | 13.54 | 18.52 | 30.25 | 288.71 | 282 |
| Хлеб ржаной | 45 | 0.91 | 0.54 | 18.72 | 45 | 700 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.11 | 0.00 | 3.44 | 13.99 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **665** | **22.19** | **31.8** | **88.21** | **637.79** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Творожный пудинг | 150 | 12.89 | 10.02 | 29.65 | 364.12 | 235 |
| Соус сметанный | 25 | 0.96 | 1.58 | 4.18 | 34.99 | 115 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| Кисель яблочный | 180 | 0.13 | 0.13 | 16.16 | 65.23 | 520 |
| Плоды и ягоды свежие | 90 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 42.3 | 368а |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **475** | **15.9** | **12.42** | **76.94** | **554.31** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1695** | **50.15** | **55.95** | **236.41** | **1641.89** |  |
| **День 4** |
| **ЗАВТРАК** | Макароны отварные с сыром | 145 | 8.02 | 8.24 | 28.26 | 169.15 | 206 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| Какао на молоке | 180 | 4.84 | 4.07 | 12.19 | 104.99 | 397 |
| Яйцо вареное | 40 | 1.77 | 1.43 | 0.36 | 26 | 213 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **400** | **16.19** | **14.07** | **58.94** | **347.81** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Вафля | 30 | 0.61 | 0.84 | 24.33 | 28.19 | 5 |
| Ряженка | 150 | 2.85 | 3.75 | 6.30 | 61.29 | 401.3 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **180** | **3.46** | **4.59** | **30.63** | **89.48** |  |
|  | Икра баклажанная | 50 | 0.82 | 1.82 | 4.59 | 38.32 | 93 |
| **ОБЕД** | Суп с мясными фрикадельками | 180 | 4.07 | 4.63 | 7.52 | 136.17 | 83 |
| Рис отварной с овощами | 130 | 2.54 | 4.16 | 22.10 | 181.32 | 58 |
| Котлета "Любительская" | 70 | 6.58 | 5.74 | 6.21 | 186.1 | 256 |
| Хлеб ржаной | 45 | 0.91 | 0.54 | 18.72 | 45 | 700 |
| Чай с лимоном | 180 | 0.14 | 0.00 | 10.62 | 42.16 | 393 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **655** | **15.06** | **16.89** | **69.76** | **629.07** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Азу | 200 | 9.64 | 12.56 | 22.76 | 265.2 | 370 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0.16 | 0.13 | 14.04 | 56.47 | 372 |
| Ватрушка с повидлом | 60 | 2.02 | 4.86 | 18.40 | 165 | 463 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **470** | **13.38** | **17.88** | **73.33** | **534.34** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1705** | **48.09** | **53.43** | **232.66** | **1600.7** |  |
| **День 5** |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная геркулесовая | 180 | 5.92 | 7.74 | 30.42 | 141.79 | 185.3а |
| Бутерброды с маслом и сыром | 40 | 3.61 | 4.54 | 14.40 | 110.96 | 3 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.81 | 4.21 | 12.47 | 107.26 | 395 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **400** | **14.34** | **16.49** | **57.29** | **360.01** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.00 | 18.00 | 90 | 399.4 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **180** | **0.9** | **0** | **18** | **90** |  |
|  | Помидор порциями | 50 | 0.30 | 0.10 | 2.10 | 9.95 | 1004 |
| **ОБЕД** | Свекольник | 180 | 3.42 | 5.20 | 18.65 | 142.63 | 136 |
| Каша гречневая | 130 | 6.89 | 3.74 | 31.08 | 185.32 | 414 |
| Птица в соусе | 70 | 8.01 | 13.07 | 12.05 | 208.53 | 293 |
| Хлеб ржаной | 45 | 0.91 | 0.54 | 18.72 | 45 | 700 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.05 | 0.00 | 10.13 | 38.57 | 376 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **655** | **19.58** | **22.65** | **92.73** | **630** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Мясной рулет с яйцом | 70 | 9.93 | 8.62 | 10.34 | 309.57 | 295 |
| Рагу овощное | 130 | 1.89 | 4.22 | 26.52 | 139.82 | 344 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.11 | 0.00 | 3.44 | 13.99 | 392 |
| Плоды и ягоды свежие | 90 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 42.3 | 368а |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **500** | **13.85** | **13.53** | **67.25** | **553.35** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1735** | **48.67** | **52.67** | **235.27** | **1633.36** |  |
| **День 6** |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная кукурузная | 150 | 5.64 | 6.24 | 20.82 | 178.75 | 1001 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 1.12 | 1.43 | 5.58 | 52.26 | 1 |
| Какао на молоке | 180 | 4.84 | 4.07 | 12.19 | 104.99 | 397 |
| Яйцо вареное | 40 | 1.77 | 1.43 | 0.36 | 26 | 213 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **410** | **13.37** | **13.17** | **38.95** | **362** |  |
|  | Печенье сахарное | 30 | 0.68 | 2.82 | 10.93 | 40.67 | 702.2 |
| **ЗАВТРАК 2** | Кефир | 150 | 3.30 | 3.75 | 7.80 | 49.35 | 401 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **180** | **3.98** | **6.57** | **18.73** | **90.02** |  |
| **ОБЕД** | Салат "Деревенский" | 50 | 0.58 | 1.10 | 1.71 | 57.47 | 1002 |
| Суп-уха | 180 | 4.88 | 4.50 | 14.11 | 176.83 | 87 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 9.36 | 10.54 | 39.67 | 343.21 | 276 |
| Хлеб ржаной | 45 | 0.91 | 0.54 | 18.72 | 45 | 700 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.11 | 0.00 | 3.44 | 13.99 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **655** | **15.84** | **16.68** | **77.65** | **636.5** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Творожная запеканка | 150 | 12.71 | 15.95 | 51.42 | 324.21 | 16/5 |
| Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.00 | 18.00 | 90 | 399.4 |
| Соус сметанный | 25 | 0.96 | 1.58 | 4.18 | 34.99 | 115 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| Плоды и ягоды свежие | 90 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 42.3 | 368а |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **475** | **16.49** | **18.22** | **100.55** | **539.17** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1720** | **49.68** | **54.64** | **235.88** | **1627.69** |  |
| **День 7** |
| **ЗАВТРАК** | Омлет натуральный | 180 | 5.35 | 6.30 | 3.44 | 178.62 | 215 |
| Бутерброд с сыром | 45 | 2.85 | 2.70 | 17.96 | 110.32 | 3 |
| Чай с молоком | 180 | 2.72 | 2.25 | 9.20 | 68.06 | 394 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **405** | **10.92** | **11.25** | **30.6** | **357** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Варенец | 150 | 3.15 | 3.75 | 6.15 | 89.45 | 401.6 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **150** | **3.15** | **3.75** | **6.15** | **89.45** |  |
|  | Винегрет овощной | 50 | 0.81 | 1.61 | 5.30 | 39.3 | 45 |
| **ОБЕД** | Суп "Волна" | 180 | 7.94 | 8.57 | 9.50 | 146.95 | 1006 |
| Макароны отварные | 130 | 4.59 | 4.71 | 42.60 | 192.89 | 205 |
| Рыба, тушеная с овощами | 80 | 7.10 | 6.20 | 9.54 | 124.49 | 247 |
| Хлеб ржаной | 45 | 0.91 | 0.54 | 18.72 | 45 | 700 |
| Компот из кураги | 180 | 0.94 | 0.05 | 17.15 | 72.05 | 376к |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **665** | **22.29** | **21.68** | **102.81** | **620.68** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Капуста, тушеная с мясом | 200 | 5.70 | 10.92 | 26.76 | 248.2 | 1005 |
| Пирожок печеный с яблоком | 60 | 4.33 | 5.66 | 38.54 | 181.72 | 1000 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| Чай с лимоном | 180 | 0.14 | 0.00 | 10.62 | 42.16 | 393 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **470** | **11.73** | **16.91** | **94.05** | **519.75** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1690** | **48.09** | **53.59** | **233.61** | **1586.88** |  |
| **День 8** |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная рисовая | 180 | 5.89 | 7.20 | 20.79 | 206.48 | 185.1а |
| Бутерброд с маслом | 40 | 1.12 | 1.43 | 5.58 | 52.26 | 1 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.81 | 4.21 | 12.47 | 107.26 | 395 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **400** | **11.82** | **12.84** | **38.84** | **366** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток Снежок | 150 | 3.07 | 3.75 | 14.70 | 89.8 | 401.5 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **150** | **3.07** | **3.75** | **14.7** | **89.8** |  |
| **ОБЕД** | Салат "Витаминный" | 50 | 0.69 | 1.59 | 4.27 | 35.06 | 5 |
| Борщ "Сахалинский" | 180 | 4.54 | 5.29 | 12.55 | 140.6 | 4/2 |
| Пюре картофельное | 130 | 3.35 | 6.60 | 22.40 | 162.95 | 321 |
| Оладьи из печени | 70 | 12.10 | 8.03 | 18.94 | 211.21 | 1003 |
| Хлеб ржаной | 45 | 0.91 | 0.54 | 18.72 | 45 | 700 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.05 | 0.00 | 10.13 | 38.57 | 376 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **655** | **21.64** | **22.05** | **87.01** | **633.39** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Салат "Фруктовый" | 100 | 0.50 | 0.32 | 18.01 | 72.73 | 43 |
| Ленивые вареники | 150 | 9.03 | 14.20 | 38.10 | 301.2 | 230 |
| Соус сметанный | 25 | 0.96 | 1.58 | 4.18 | 34.99 | 115 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.00 | 18.00 | 90 | 399.4 |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **485** | **12.95** | **16.43** | **96.42** | **546.59** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1690** | **49.48** | **55.07** | **236.97** | **1635.78** |  |
| **День 9** |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная пшеничная | 180 | 7.27 | 7.04 | 25.42 | 278.58 | 185 |
| Бутерброд с повидлом | 45 | 0.91 | 0.31 | 5.10 | 66.43 | 2 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.11 | 0.00 | 3.44 | 13.99 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **405** | **8.29** | **7.35** | **33.96** | **359** |  |
|  | Вафля | 30 | 0.61 | 0.84 | 24.33 | 28.19 | 5 |
| **ЗАВТРАК 2** | Ряженка | 150 | 2.85 | 3.75 | 6.30 | 61.29 | 401.3 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **180** | **3.46** | **4.59** | **30.63** | **89.48** |  |
|  | Огурец порциями | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7 | 1012 |
|  | Суп-лапша домашняя | 180 | 7.33 | 9.18 | 12.60 | 163.58 | 162 |
| **ОБЕД** | Голубцы ленивые | 200 | 11.60 | 21.54 | 28.69 | 330.98 | 92 |
| Хлеб ржаной | 45 | 0.91 | 0.54 | 18.72 | 45 | 700 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0.16 | 0.13 | 14.04 | 56.47 | 372 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **655** | **20.4** | **31.44** | **75.3** | **603.03** |  |
|  | Рыба слабосоленная порциями | 50 | 3.55 | 0.68 | 0.00 | 35.2 | 26 |
|  | Сложный гарнир | 130 | 5.62 | 6.38 | 25.58 | 164.85 | 440 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Булочка молочная | 50 | 3.88 | 0.86 | 22.74 | 159.34 | 479 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| Напиток лимонный | 180 | 0.16 | 0.02 | 17.50 | 70.52 | 436 |
| Плоды и ягоды свежие | 90 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 42.3 | 368а |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **530** | **15.13** | **8.63** | **92.77** | **519.88** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1770** | **47.28** | **52.01** | **232.66** | **1571.39** |  |
| **День 10** |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная ячневая | 180 | 5.65 | 7.02 | 22.07 | 145.79 | 185.8 |
| Бутерброды с маслом и сыром | 40 | 3.61 | 4.54 | 14.40 | 110.96 | 3 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4.81 | 4.21 | 12.47 | 107.26 | 395 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **400** | **14.07** | **15.77** | **48.94** | **364.01** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.00 | 18.00 | 90 | 399.4 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **180** | **0.9** | **0** | **18** | **90** |  |
| **ОБЕД** | Салат из помидоров и огурцов | 50 | 0.34 | 1.58 | 1.76 | 22.25 | 15 |
| Суп гороховый с гренками | 180 | 6.17 | 7.51 | 26.50 | 215.1 | 99 |
| Запеканка из печени с рисом | 200 | 13.38 | 13.97 | 25.31 | 280 | 294 |
|  | Хлеб ржаной | 45 | 0.91 | 0.54 | 18.72 | 45 | 700 |
|  | Кисель из кураги | 180 | 0.94 | 0.05 | 23.38 | 96.59 | 9/10 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **655** | **21.74** | **23.65** | **95.67** | **658.94** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Рыба, запеченная с картофелем "По-русски" | 200 | 9.70 | 14.58 | 35.20 | 433.18 | 250 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.56 | 0.33 | 18.13 | 47.67 | 701 |
| Чай с лимоном | 180 | 0.14 | 0.00 | 10.62 | 42.16 | 393 |
| Плоды и ягоды свежие | 90 | 0.36 | 0.36 | 8.82 | 42.3 | 368а |
| **ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | **500** | **11.76** | **15.27** | **72.77** | **565.31** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1735** | **48.47** | **54.69** | **235.38** | **1678.26** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | **17139** | **485.99** | **539.97** | **2349.05** | **16200.04** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | **1713.9** | **48.60** | **54.00** | **234.91** | **1620.004** |  |

