**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида II категории № 22 «Зайчик»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ д/с

II категории № 22 «Зайчик»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Самохина

Приказ от №

**Примерное десятидневное меню**

**для организации питания детей   
в возрасте от 3-х до 7-ми лет   
с 10,5 часовым пребыванием**

**(осенне-зимний период)**

**посёлок Тополёвый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День первый*** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | 1. Яблоко  2. Каша пшённая молочная «Солнышко» 2. Какао-напиток на молоке 3. Бутерброд с сыром | 95  200  200 60 | 0,4  6,76  6,2  6,3 | 0,4  10,42  6,4  9,2 | 9,8  25,86  22,36  19,4 | 47  224,94  169,82  185,3 | 10  0,9  1,08  0,1 | 144  70  120  3 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Йогурт  2. Печенье | 100  20 | 3  4,1 | 2,3  2,3 | 4,5  13,2 | 72  94 | 1,1  0 | б/н  151 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Горошек зелёный отварной  2. Борщ на мясном бульоне со сметаной  3. Запеканка картофельная с мясом или печенью  4. Сметана  5. Компот из сушеных фруктов  6. Хлеб пшеничный | 60  200  240  25  200  80 | 1,86  3,08  17,8  0,7  0,44  4,9 | 0,12  1,74  13,2  5  0,02  1,7 | 3,9  5,42  40,8  0,8  27,8  33,5 | 24  64,98  354  51,5  113  171,5 | 6  9,98  35,7  8,75  0,4  0 | 4  30  291  330  376  147 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови с яблоками и курагой  2. Оладьи  3. Шоколад  4. Чай с сахаром | 50  80  25  200 | 0,65  5,64  1,55  12 | 2,6  9,02  8,85  3,06 | 5,5  30,5  12,05  13 | 47,55  225,2  134,75  49,28 | 2,46  0,272  0  6 | 39  449  -  136 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Стоимость:*** **руб.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День второй*** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | 1. Груша  2. Запеканка творожная  2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом | 95  200  200  40 | 0,3  27,32  4,58  2,448 | 0,4  18,08  5,04  7,552 | 10,3  19,84  21,5  14,62 | 47  362,7  145,34  136 | 5  0,54  7,36  0 | 154  81  130  1 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Молоко стерилизованное  2. Бутерброд с джемом или повидлом | 150  55 | 4,2  2,508 | 4,8  3,933 | 6,15  28,88 | 84  161 | 0,9  0,479 | 131  2 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Огурец солёный  2. Суп-лапша домашняя  3. Плов из курицы  4. Сок фруктовый  6. Хлеб пшеничный | 30  200  210  200  50 | 0,06  1,76  19,53  1,0  3,07 | 0  4,06  23,2  0,2  1,07 | 0,12  9,54  41,3  20,2  20,93 | 0,99  81,8  454,6  92  107,22 | 0,39  0,4  0,798  4  0 | б/н  86  100  134  147 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови и яблок  2. Сельдь с луком  3. Пюре картофельное  4. Хлеб ржаной  5. Чай с лимоном  6. Зефир  *или* пастила | 50  60  120  30  200  30  30 | 0,43  6,0  2,604  1,8  0,14  0,3  0,15 | 2,61  5,04  3,75  0,3  0,02  0  0 | 3,935  2,4  6,4  13,3  11,34  24,45  23,04 | 40,95  79,2  99,12  56,7  45,56  93  91,5 | 3,475  0,96  2,508  0  3,14  0  0 | 40  32  58  148  393  153  151/1 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День третий*** | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | 1. Апельсин  2. Каша рисовая молочная жидкая «Белоснежка» *или*  Каша рисовая молочная с изюмом 2. Какао-напиток на молоке 3. Бутерброд с сыром | 95  200  200  200  60 | 0,2  7,36  6,04  6,2  6,3 | | 0,9  10,24  9,96  6,4  9,2 | 8,1  35,44  31,32  22,36  19,4 | 43  263,2  239,34  169,82  185,3 | 60  0,94  0,9  1,08  0,1 | 145  72/1  72  120  3 |
| ***Итого:*** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Кефир  2. Бисквит «Барни» | 150  100 | 4,35  6,1 | | 3,75  15,5 | 6  58,5 | 75  390 | 1,05  0 | 401  б/н |
| ***Итого:*** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Салат из квашеной капусты  2. Рассольник «Ленинградский»  3. Гуляш из отварного мяса  4. Пюре картофельное с морковью  5. Кисель  6. Хлеб пшеничный | 40  200  80  150  200  50 | 0,6  1,68  10,31  2,85  0  3,07 | | 1,8  4,1  8,152  4,62  0  1,07 | 2,8  13,28  2,624  18,02  42,4  20,93 | 30  96,6  125  125,1  169,2  107,3 | 4,368  6,04  0,552  15,75  0  0 | 5  76  277  322  411  147 |
| ***Итого:*** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Винегрет овощной  2. Хлеб ржаной  3. Запеканка манная с яблоками, соусом яблочным  4. Чай с молоком или сливками | 50  30  180  200 | 0,675  1,8  4,914  3,54 | | 3,08  0,3  3,834  3,1 | 3,845  13,3  36,12  15,08 | 45,8  56,7  198  102,6 | 6,625  0  0,306  1,58 | 45  148  140  394 |
| ***Итого:*** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |  |  | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День четвёртый*** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | 1. Бананы  2. Вареники ленивые (отварные)  3. Сметана 4. Кофейный напиток на молоке 5. Бутерброд с маслом | 95  200  25  200  40 | 0,5  33,48  0,7  4,58  2,448 | 1,5  16,44  5  5,04  7,552 | 21  32,74  08  21,5  14,62 | 96  412  51,5  145,34  136 | 10  0,82  8,75  7,36  0 | 156  230  330  130  1 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Сок фруктовый или овощной  2. Печенье | 150  20 | 0,75  4,1 | 0,15  2,3 | 15,15  13,2 | 69  94 | 0,015  0 | 134  151 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Суп крестьянский со сметаной  2. Запеканка капустная с мясом  3. Компот из сушёных фруктов  6. Хлеб пшеничный | 200  240  200  50 | 2,42  21  0,44  3,07 | 1,62  17,4  0,02  1,07 | 13,2  23,76  27,76  20,93 | 92,08  336  113  107,22 | 7,08  17,88  0,4  0 | 39  80  376  147 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови  2. Горошек зелёный отварной  3. Омлет натуральный  4. Сосиски, сардельки отварные  4. Хлеб ржаной  5. Чай с сахаром  6. Булочка ванильная | 50  60  100  60  30  200  20 | 0,625  1,86  7,85  5,922  1,8  12  1,58 | 0,05  0,12  9,06  12,32  0,3  3,06  1,624 | 5,805  3,9  3,21  0,48  13,3  13  10,89 | 26,15  24  124,93  136,8  56,7  49,28  64,4 | 2,4  6  0,18  8,496  0  6  0 | 41  4  79  95  148  136  467 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День пятый*** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | 1. Яблоко  2. Каша из овсяных хлопьев молочная «Богатырь» 2. Какао-напиток на молоке 3. Бутерброд с сыром | 95  200  200 60 | 0,4  6,66  6,2  6,3 | 0,4  11  6,4  9,2 | 9,8  22,64  22,36  19,4 | 47  216,44  169,82  185,3 | 10  0,9  1,08  0,1 | 144  69  120  3 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Ряженка  2. Пряники сырцовые | 150  20 | 4,35  1,26 | 3,75  0,42 | 6,3  15,12 | 76  69,2 | 0,45  0 | 401в  - |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Салат из солёных огурцов с луком  2. Суп картофельный с горохом и гренками  3. Оладьи из печени  4. Картофельное пюре  5. Сок фруктовый  6. Хлеб пшеничный | 50  200  80  150  200  50 | 0,43  8,2  16,12  3,495  1  3,07 | 2,555  5,76  11,2  4,8  0,2  1,07 | 1,305  23,8  10,832  14,7  20,2  20,93 | 29,9  180,48  209,23  117  92  107,22 | 2,775  7,68  9,904  10,365  4  0 | 19  99  94  291  104  134  147 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови  2. Котлета рыбная  3. Икра свекольная или морковная  4. Хлеб ржаной  5. Пирог открытый  4. Чай с лимоном | 50  70  120  30  80  200 | 0,625  4,69  2,82  1,8  4,944  0,14 | 0,05  3,43  5,52  0,3  2,576  0,02 | 5,805  5,25  14,796  13,299  44,256  11,34 | 26,15  69,86  120,12  56,7  220  45,56 | 2,4  0,07  8,064  0  0,064  3,14 | 41  239  54  148  459  393 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День шестой*** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | 1. Груши  2. Суп молочный с макаронными изделиями  3. Какао-напиток на молоке 4. Бутерброд с сыром | 95  200  200  60 | 0,3  6,04  6,2  6,3 | 0,4  5,6  6,4  9,2 | 10,3  18,24  22,36  19,4 | 47  147,6  169,82  185,3 | 5  0,92  1,08  0,1 | 154  93  120  3 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Молоко стерилизованное  2. Вафли | 150  20 | 4,2  0,584 | 4,8  0,666 | 6,15  15,5 | 84  70,834 | 0,9  0 | 131  152 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Салат из солёных огурцов с луком  2. Борщ с фасолью со сметаной  3. Тефтели мясо-крупяные  4. Картофельное пюре  5. Кисель  6. Хлеб пшеничный | 50  200  80  150  200  80 | 0,43  3,26  5,424  3,495  0  4,9 | 2,555  1,44  6,024  4,8  0  1,7 | 1,305  7,48  6,864  14,7  42,4  33,5 | 29,9  77,46  103,336  117  169,2  171,544 | 2,775  9,48  0,304  10,365  0  0 | 19  31  287  104  411  147 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови с яблоками и курагой  2. Блинчики фаршированные  3. Чай с молоком или сливками  4. Шоколад | 50  120  200  25 | 0,65  4,836  3,54  1,55 | 2,6  10,56  3,1  8,85 | 5,5  57,26  15,08  12,05 | 47,55  343,38  102,66  134,75 | 2,46  0,54  1,58  0 | 39  446  394  - |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Витамин С** | **№ рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| ***День седьмой*** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | 1. Апельсин  2. Сырники из творога с маслом сливочным  3. Сметана 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом | 95  190  25  200  40 | 0,2  21,85  0,7  4,58  2,448 | 0,9  19,76  5  5,04  7,552 | | 8,1  24,32  0,8  21,5  14,62 | | 43  367,27  51,5  145,34  136 | 60  0,19  8,75  7,36  0 | | 145  219  330  130  1 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |
| **2 завтрак** | 1. Йогурт  2. Печенье | 100  20 | 3  4,1 | 2,3  2,3 | | 4,5  13,2 | | 72  94 | 1,1  0 | | б/н  151 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |
| **Обед:** | 1. Суп картофельный с клёцками  2. Курица отварная  3. Капуста тушёная  4. Компот из сушёных фруктов  6. Хлеб пшеничный | 200  80  150  200  50 | 1,64  17,81  3,3  0,44  3,07 | 2,48  11,368  4,905  0,02  1,07 | | 10,06  0  14,1  27,76  20,93 | | 69,2  185,98  112,99  113  107,22 | 4,6  1,072  24,71  0,4  0 | | 85  110  105  376  147 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови и яблок  2. Сельдь с луком  3. Пюре картофельное  4. Хлеб ржаной  5. Чай с сахаром  6. Зефир  *или* пастила | 50  60  120  30  200  30  30 | 0,43  6,0  2,604  1,8  12  0,3  0,15 | 2,61  5,04  3,75  0,3  3,06  0  0 | | 3,935  2,4  6,4  13,3  13  24,45  23,04 | | 40,95  79,2  99,12  56,7  49,28  93  91,5 | 3,475  0,96  2,508  0  6  0  0 | | 40  32  58  148  136  153  151/1 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |
| **За день:** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Витамин С** | **№ рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День восьмой*** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | 1. Бананы  2. Каша из пшена и риса молочная «Дружба» 2. Какао-напиток на молоке 3. Бутерброд с сыром | 95  200  200 60 | 0,5  6,32  6,2  6,3 | 1,5  10,18  6,4  9,2 | 21  26,34  22,36  19,4 | | 96  223,16  169,82  185,3 | 10  0,9  1,08  0,1 | | 156  68  120  3 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| **2 завтрак** | 1. Кефир  2. Булочка «Веснушка» | 150  20 | 4,35  1,56 | 2,75  1,224 | 6  10,772 | | 75  60,4 | 1,05  0 | | 401  473 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| **Обед:** | 1. Салат из квашеной капусты *или*  Салат из морской капусты  2. Суп рыбный *или*  Суп рыбный из консервов  3. Бефстроганов из отварного мяса  4. Соус сметанный  5. Пюре картофельное с морковью  6. Сок фруктовый  6. Хлеб пшеничный | 40  50  200  200  80  25  150  200  80 | 0,6  0,42  12,74  8,14  10,344  0,412  2,85  1  4,9 | 1,8  3,575  9,22  2,08  8,288  1,197  4,62  0,2  1,7 | 2,8  2,385  105,44  13,32  2,192  0,737  18,015  20,2  33,5 | | 30  43,23  105,44  120,68  124,66  19,242  125,1  92  171,5 | 4,368  4,605  5,9  6,42  0,008  0,017  15,75  4  0 | | 5  18  43  44  278  118  322  134  147 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови  2. Лапшевник с творогом  3. Чай с лимоном | 50  180  200 | 0,62  12,15  0,14 | 0,05  13,68  0,02 | 5,805  32,67  11,34 | | 26,15  220,5  45,56 | 2,4  1,8  3,14 | | 41  148  393 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| **За день:** |  |  |  |  |  | |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Витамин С** | **№ рецептуры** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | |
| ***День девятый*** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | 1. Яблоко  2. Запеканка из творога с морковью  3. Кофейный напиток на молоке 4. Бутерброд с маслом | 95  200  200  40 | 0,4  23,32  4,58  2,448 | 0,4  20,58  5,04  7,552 | | 9,8  47,56  21,5  14,62 | | 47  468  145,34  136 | 10  1,42  7,36  0 | | 144  238  130  1 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |
| **2 завтрак** | 1. Молоко стерилизованное  2. Бутерброд с джемом или повидлом | 150  55 | 4,2  2,508 | 4,8  3,933 | | 6,15  28,88 | | 84  161 | 0,9  0,479 | | 131  2 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |
| **Обед:** | 1. Салат из свеклы с зелёным горошком  Суп картофельный с макаронными изделиями  2. Курица отварная  3. Каша гречневая рассыпчатая  4. Кисель  6. Хлеб пшеничный | 50  200  80  150  200  80 | 0,835  4,68  17,81  7,095  0  4,912 | 2,09  3,36  11,368  5,805  0  1,712 | | 4,1  24  0  28,61  42,4  33,49 | | 38,55  145,2  185,98  198  169,2  171,5 | 4,9  9,6  1,072  0,855  0  0 | | 34  100  110  123  411  147 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови и яблок  2. Каша манная молочная  3. Булочка «Домашняя»  5. Чай с сахаром | 50  200  80  200 | 0,43  6,0  5,824  12 | 2,61  8,2  10,02  3,06 | | 3,935  29,3  43,14  13 | | 40,95  215  286  49,28 | 3,475  0,22  0  6 | | 40  132  469  136 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |
| **За день:** |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***День десятый*** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | 1. Апельсины  2. Каша гречневая молочная жидкая 2. Какао-напиток на молоке 3. Бутерброд с сыром | 95  200  200 60 | 0,2  6,98  6,2  6,3 | 0,9  10,42  6,4  9,2 | 8,1  25  22,36  19,4 | 43  222,4  169,82  185,3 | 60  0,9  1,08  0,1 | 145  66  120  3 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | 1. Ряженка  2. Пряники сырцовые | 150  20 | 4,35  1,26 | 3,75  0,42 | 6,3  15,12 | 76,01  69,2 | 0,45  0 | 401в  - |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | 1. Икра кабачковая  2. Щи со сметаной  3. Шницель рубленный  4. Пюре картофельное  5. Компот из сушёных фруктов  6. Хлеб пшеничный | 60  200  80  150  200  50 | 1,14  1,68  12,42  3,495  0,46  3,07 | 5,34  1,34  9,42  4,8  0,02  1,07 | 4,62  7,38  12,86  14,7  27,76  20,93 | 71,4  49,32  185,3  117  113  107,22 | 4,2  19,74  0,12  10,36  0,4  0 | 15  32  282  104  376  147 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | 1. Салат из моркови с яблоком и курагой  2. Рыба запечённая в омлете  3. Салат из свеклы с огурцами солёными  4. Хлеб ржаной  3. Чай с лимоном | 50  120  50  30  200 | 0,645  21,28  0,72  1,8  0,14 | 2,565  5,544  3,05  0,3  0,02 | 5,47  3,504  3,34  13,3  11,34 | 47,55  148  43,7  56,7  45,56 | 2,46  1,236  4,25  0  3,14 | 39  249  36  148  393 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За день:** |  |  |  |  |  |  |  |  |