

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день 1-ый )

На 2022г.

| Наименование блюда                         | Выход г  | Б г   | Ж г   | У г     | Эн.ценность, кал |
|--|----------|-------|-------|---------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |          |       |       |         |                  |
| Каша манная молочная с маслом              | 150/5    | 7,5   | 7,5   | 18,40   | 171,10           |
| Чай с сахаром                              | 160/4    | 0,05  | 0,01  | 4,42    | 18,00            |
| Бутерброд с маслом сливочным               | 25/5     | 1,9   | 4,4   | 13      | 99               |
| <b>Итого:</b>                              | 350      | 9,45  | 11,91 | 35,82   | 288,10           |
| <b>2 завтрак</b>                           |          |       |       |         |                  |
| Сок фруктовый                              | 125      | 0,50  | 0,30  | 13,00   | 51,90            |
| <b>Итого:</b>                              | 125      | 0,50  | 0,30  | 13,00   | 51,90            |
| <b>Обед</b>                                |          |       |       |         |                  |
| Морковь отварная                           | 30       | 0,24  | 0,03  | 0,51    | 3,30             |
| Щи со свежей капустой с курицей и сметаной | 150/10/5 | 4,08  | 6,50  | 13,00   | 127,00           |
| Котлеты мясо-картофельные по хлыновски     | 50       | 4,4   | 5,3   | 2,5     | 75               |
| Макароны отварные                          | 110      | 4,10  | 3,00  | 25,00   | 143,40           |
| Компот из сухофруктов                      | 150      | 0,60  | 0,00  | 15,00   | 62,50            |
| Хлеб сельский                              | 30       | 1,5   | 0,3   | 14,3    | 66               |
| <b>Итого:</b>                              | 535,00   | 14,92 | 15,13 | 70,31   | 477,20           |
| <b>Полдник</b>                             |          |       |       |         |                  |
| Булочка Домашняя                           | 40       | 3,90  | 3,50  | 22,40   | 137,00           |
| Катык                                      | 110      | 3,00  | 2,70  | 4,50    | 54,30            |
| Рагу с курицей                             | 30/100   | 4,10  | 8,20  | 13,00   | 142,00           |
| Чай фруктовый                              | 150/6    | 0,1   | 0,07  | 13,5    | 55               |
| Хлеб пшеничный 1с.                         | 20       | 1,6   | 0,2   | 9,8     | 47               |
| <b>Итого:</b>                              | 456,00   | 12,70 | 14,67 | 63,20   | 435,30           |
| <b>ВСЕГО:</b>                              | 1466,00  | 37,57 | 42,01 | 182,,33 | 1252,50          |

**МЕНЮ 1-3**  
(день 2-ой)

На 2022\_г.

| Наименование блюда                             | Выход г | Б г   | Ж г   | У г    | Эн.ценность, кал |
|--|---------|-------|-------|--------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |         |       |       |        |                  |
| Каша «дружба» мол.с маслом                     | 150/5   | 3,90  | 4,38  | 19,00  | 131,00           |
| Какао с молоком                                | 160     | 2,00  | 2,20  | 11,30  | 73,30            |
| Бутерброд с сыром ,маслом                      | 25/5/3  | 3,50  | 5,95  | 12,90  | 119,60           |
| <b>Итого:</b>                                  | 350     | 9,40  | 12,33 | 43,20  | 323,90           |
| <b>2 завтрак</b>                               |         |       |       |        |                  |
| Фрукты свежие                                  | 100     | 1,00  | 0,00  | 8,10   | 36,00            |
| <b>Итого:</b>                                  | 100     | 1,00  | 0,00  | 8,10   | 36,00            |
| <b>Обед</b>                                    |         |       |       |        |                  |
| Салат из свеклы                                | 30      | 0,36  | 1,50  | 2,50   | 24,00            |
| Суп картоф.с клецками с мясными фрикадельками. | 150/15  | 3,00  | 6,40  | 23,60  | 164,00           |
| Биточки рубленые из рыбы                       | 50      | 8,00  | 4,90  | 4,50   | 94,00            |
| Пюре картофельное                              | 110     | 2,20  | 3,30  | 15,40  | 100,10           |
| Компот из свежих яблок                         | 150     | 0,10  | 0,10  | 10,20  | 42,10            |
| Хлеб сельский                                  | 30      | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66               |
| <b>Итого:</b>                                  | 550     | 15,16 | 16,50 | 70,50  | 490,20           |
| <b>Полдник</b>                                 |         |       |       |        |                  |
| Кондитерское изделие крекер                    | 10      | 1,30  | 3,00  | 10,00  | 66,00            |
| Молоко кипяченое                               | 110     | 2,50  | 2,75  | 4,00   | 51,00            |
| Салат из моркови                               | 30      | 0,60  | 0,05  | 3,00   | 14,00            |
| Суфле из творога с рис. с повидлом             | 130     | 6,00  | 8,50  | 24,00  | 196,00           |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 150/4/4 | 0,09  | 0,01  | 8,50   | 34,50            |
| Хлеб пшеничный 1с.                             | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47               |
| <b>Итого:</b>                                  | 458     | 12,09 | 14,51 | 59,30  | 408,50           |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | 1458,00 | 37,65 | 43,34 | 181,10 | 1258,60          |

Медсестра

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день3-ий )

На 2022г.

| Наименование блюда              | Выход г | Б г   | Ж г   | У г    | Эн.ценность, кал |
|---------------------------------|---------|-------|-------|--------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                  |         |       |       |        |                  |
| Каша геркулесовая мол. с маслом | 150/5   | 5,00  | 5,50  | 14,00  | 126,00           |
| Чай с молоком,сахаром           | 160/4   | 2,30  | 2,00  | 11,90  | 74,80            |
| Бутерброд с маслом сливочным    | 25/5    | 1,9   | 4,4   | 13     | 99               |
| <b>Итого:</b>                   | 350     | 9,20  | 11,90 | 38,90  | 299,80           |
| <b>2 завтрак</b>                |         |       |       |        |                  |
| Сок фруктовый                   | 125     | 0,80  | 0,20  | 12,00  | 60,00            |
| <b>Итого:</b>                   | 125     | 0,80  | 0,20  | 12,00  | 60,00            |
| <b>Обед</b>                     |         |       |       |        |                  |
| Огурцы свежие парционно         | 30      | 0,21  | 0,03  | 0,57   | 3,39             |
| Свекольник со сметаной          | 150/5   | 3,12  | 4,80  | 6,10   | 80,00            |
| Гуляш из индейки                | 40/40   | 6,20  | 7,50  | 17,80  | 162,00           |
| Каша гречневая вязкая           | 110/2,5 | 4,00  | 3,20  | 17,70  | 116,00           |
| Напиток из урюка                | 150     | 0,50  | 0,03  | 12,50  | 52,10            |
| Хлеб сельский                   | 30      | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66               |
| <b>Итого:</b>                   | 557,5   | 15,53 | 15,86 | 68,97  | 479,49           |
| <b>Полдник</b>                  |         |       |       |        |                  |
| Ватрушка с повидлом             | 40      | 6,2   | 6,40  | 32,00  | 210              |
| Ряженка                         | 110     | 3,12  | 2,75  | 4,59   | 55,60            |
| Рагу из овощей                  | 110     | 1,90  | 5,00  | 11,60  | 99,00            |
| Хлеб пшеничный 1с.              | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47               |
| Чай с сахаром                   | 160/4   | 0,05  | 0,01  | 4,42   | 18,00            |
| <b>Итого:</b>                   | 444     | 12,87 | 14,36 | 62,41  | 429,60           |
| <b>ВСЕГО:</b>                   | 1476,5  | 38,40 | 42,32 | 182,28 | 1268,89          |

Медсестра Воронович

**МЕНЮ 1-3**  
(день4-ый)

На 2022\_г.

| Наименование блюда                              | Выход г  | Б г   | Ж г   | У г    | Эн.ценность, кал |
|---|----------|-------|-------|--------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |          |       |       |        |                  |
| Каша пшенная молоч. с маслом                    | 150/5    | 5,80  | 4,50  | 16,20  | 128,00           |
| Кофейный напиток с молоком                      | 165/7    | 1     | 1,2   | 10     | 55               |
| Бутерброд с сыром, маслом                       | 25/5/3   | 3,50  | 5,95  | 12,90  | 119,60           |
| <b>Итого:</b>                                   | 360      | 10,30 | 11,65 | 39,10  | 302,60           |
| <b>2 завтрак</b>                                |          |       |       |        |                  |
| Фрукты свежие                                   | 100      | 0,60  | 0,43  | 14,00  | 62,30            |
| <b>Итого:</b>                                   | 100      | 0,60  | 0,43  | 14,00  | 62,30            |
| <b>Обед</b>                                     |          |       |       |        |                  |
| Салат из свежих огурцов                         | 30       | 0,22  | 1,80  | 0,72   | 20,00            |
| Рассольник ленинградский с курицей со сметаной. | 150/10/5 | 4     | 6     | 6,3    | 93               |
| Тефтели из гов. с рисом и соусом                | 40/10    | 5,00  | 5,00  | 11,00  | 109,00           |
| Макароны отварные                               | 110      | 4,10  | 3,00  | 25,00  | 143,40           |
| Компот из сухофруктов                           | 150      | 0,60  | 0,00  | 15,00  | 62,50            |
| Хлеб сельский                                   | 30       | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66               |
| <b>Итого:</b>                                   | 535      | 15,42 | 16,10 | 72,32  | 493,90           |
| <b>Полдник</b>                                  |          |       |       |        |                  |
| Кондитерские изделия крекер                     | 10       | 0,30  | 1,00  | 14,20  | 64,00            |
| Молоко кипяченое                                | 110      | 2,50  | 2,75  | 4,00   | 51,00            |
| Салат из моркови с яблоками                     | 30       | 0,20  | 1,00  | 2,50   | 19,80            |
| Суфле из творого с повидлом                     | 130/10   | 7,00  | 8,00  | 23,00  | 192,00           |
| Напиток шиповника                               | 150,/4   | 0,5   | 0,25  | 5,4    | 25,9             |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 20       | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47               |
| <b>Итого:</b>                                   | 464      | 12,10 | 13,20 | 58,90  | 399,70           |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   | 1459     | 38,42 | 41,38 | 184,32 | 1258,50          |

Медсестра Воронович

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день5-ый )

На 2022г.

| Наименование блюда              | Выход г | Б г    | Ж г   | У г    | Эн.ценность, кал |
|---------------------------------|---------|--------|-------|--------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                  |         |        |       |        |                  |
| Каша полбяная молочная с маслом | 150/5   | 6      | 5     | 17,23  | 138              |
| Какао с молоком                 | 160     | 2,00   | 2,20  | 11,30  | 73,30            |
| Бутерброд с маслом сливочным    | 25/5    | 1,9    | 4,4   | 13     | 99               |
| <b>Итого:</b>                   | 350     | 9,9    | 11,60 | 41,53  | 310,30           |
| <b>2 завтрак</b>                |         |        |       |        |                  |
| Сок вишневый                    | 125     | 0,30   | 0,00  | 10,00  | 43,00            |
| <b>Итого:</b>                   | 125     | 0,30   | 0,00  | 10,00  | 43,00            |
| <b>Обед</b>                     |         |        |       |        |                  |
| Огурцы соленые                  | 10      | 0,08   | 0,01  | 0,17   | 1,10             |
| Суп верм. с картоф и мяс. Фрик. | 150/10  | 4,00   | 4,45  | 11,70  | 103,00           |
| Плов из курицы.                 | 130     | 9,2    | 12,2  | 34     | 283              |
| Компот из свежих яблок          | 150     | 0,10   | 0,10  | 10,20  | 42,10            |
| Хлеб сельский                   | 30      | 1,5    | 0,3   | 14,3   | 66               |
| <b>Итого:</b>                   | 500     | 14,88  | 17,06 | 70,37  | 495,20           |
| <b>Полдник</b>                  |         |        |       |        |                  |
| Кондитерские изделия печенье    | 20      | 1,20   | 4,50  | 27,95  | 153,00           |
| Кефир                           | 110     | 3,1    | 2,75  | 4,4    | 54,8             |
| Омлет натуральный               | 130     | 6,00   | 6,50  | 15,00  | 142,50           |
| Чай с сахаром                   | 160/4   | 0,05   | 0,01  | 4,42   | 18,00            |
| Хлеб пшеничный 1с               | 20      | 1,6    | 0,2   | 9,8    | 47               |
| <b>Итого:</b>                   | 444     | 11,95  | 13,96 | 61,57  | 415,30           |
| <b>ВСЕГО:</b>                   | 1419    | 37,036 | 42,62 | 183,47 | 1263,80          |

Медсестра

**МЕНЮ 1-3**  
(день6-ой)

На 2022\_г.

| Наименование блюда  | Выход г   | Б г   | Ж г   | У г    | Эн.ценность, кал |
|---|-----------|-------|-------|--------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |           |       |       |        |                  |
| Каша геркулесовая мол. с маслом                             | 150/5     | 4,80  | 5,00  | 14,00  | 120,00           |
| Чай с молоком с сахаром                                     | 160/4     | 2,30  | 2,00  | 11,90  | 74,80            |
| Бутерброд с сыром, маслом                                   | 25/5/3    | 3,50  | 5,95  | 12,90  | 119,60           |
| <b>Итого:</b>   | 352       | 10,60 | 12,95 | 38,80  | 314,40           |
| <b>2 завтрак</b>  |           |       |       |        |                  |
| Фрукты свежие   | 100       | 0,40  | 0,10  | 10,00  | 45,20            |
| <b>Итого:</b>   | 100       | 0,40  | 0,10  | 10,00  | 45,20            |
| <b>Обед</b>   |           |       |       |        |                  |
| Морковь отварная  | 30        | 0,24  | 0,03  | 0,51   | 3,30             |
| Суп картофельный с горохом с мяс. фрикадельками и гренками. | 150/10/10 | 2,00  | 3,00  | 13,60  | 89,00            |
| Биточки куриные Солнышко.                                   | 50        | 6,40  | 9,00  | 5,20   | 127,00           |
| Макароны отварные   | 110       | 4,10  | 3,00  | 25,00  | 143,40           |
| Напиток из урюка  | 150       | 0,50  | 0,03  | 12,50  | 52,10            |
| Хлеб сельский   | 30        | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66               |
| <b>Итого:</b>   | 540       | 14,74 | 15,36 | 71,11  | 480,80           |
| <b>Полдник</b>  |           |       |       |        |                  |
| Плюшка новомосковская                                       | 40        | 1,80  | 3,20  | 19,00  | 112,00           |
| Ряженка   | 110       | 3,12  | 2,75  | 4,59   | 55,60            |
| Рагу с индейки.   | 30/100    | 5,50  | 8,00  | 14,00  | 150,00           |
| Чай фруктовый   | 150/6     | 0,1   | 0,07  | 13,5   | 55               |
| Хлеб пшеничный 1с   | 20        | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47               |
| <b>Итого:</b>   | 456       | 12,12 | 14,22 | 60,89  | 419,60           |
| <b>ВСЕГО:</b>   | 1348      | 37,82 | 42,63 | 180,80 | 1260,00          |

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день7-ой )

На 2022г.

| Наименование блюда   | Выход г  | Б г    | Ж г   | У г    | Эн.ценность, кал |
|--|----------|--------|-------|--------|------------------|
| <b>Завтрак</b>   |          |        |       |        |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом                                 | 150/5    | 5,80   | 4,50  | 16,20  | 128,00           |
| Кофейный напиток с молоком                                       | 165/7    | 1      | 1,2   | 10     | 55               |
| Бутерброд с маслом сливочным                                     | 25/5     | 1,9    | 4,4   | 13     | 99               |
| <b>Итого:</b>  | 357      | 8,70   | 10,10 | 39,20  | 282,0            |
| <b>2 завтрак</b>   |          |        |       |        |                  |
| Сок фруктовый  | 125      | 0,40   | 0,00  | 8,00   | 35,00            |
| <b>Итого:</b>  | 125      | 0,40   | 0,00  | 8,00   | 35,00            |
| <b>Обед</b>  |          |        |       |        |                  |
| Огурцы соленые   | 10       | 0,08   | 0,01  | 0,17   | 1,10             |
| Борщ со свежей капустой, картоф. с мяс. фрикадель., со сметаной. | 150/10/5 | 2,10   | 4,30  | 9,70   | 86,00            |
| Биточки рубленые из рыбы   | 50       | 8,00   | 4,90  | 4,50   | 94,00            |
| Рис отварной   | 110      | 2,87   | 5,75  | 29,62  | 181,75           |
| Компот из сухофруктов  | 150      | 0,60   | 0,00  | 15,00  | 62,50            |
| Хлеб сельский  | 30       | 1,5    | 0,3   | 14,3   | 66               |
| <b>Итого:</b>  | 515      | 15,15  | 15,66 | 73,29  | 491,35           |
| <b>Полдник</b>   |          |        |       |        |                  |
| Кондитерские изделия крекер                                      | 10       | 1,60   | 1,50  | 16,00  | 82,00            |
| Молоко кипяченое   | 110      | 2,50   | 2,75  | 4,00   | 51,00            |
| Салат из моркови с яблоками                                      | 30       | 0,20   | 1,00  | 2,50   | 19,80            |
| Запеканка творожная с повидлом                                   | 130/10   | 6,00   | 8,00  | 22,50  | 186,00           |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150/4/4  | 0,09   | 0,01  | 8,50   | 34,50            |
| Хлеб пшеничный 1с  | 20       | 1,6    | 0,2   | 9,8    | 47               |
| <b>Итого:</b>  | 468      | 11,99  | 13,41 | 63,70  | 418,30           |
| <b>ВСЕГО:</b>  | 1485     | 37,047 | 40,17 | 186,19 | 1243,65          |

**МЕНЮ 1-3**  
(день8-ой)

На 2022\_г.

| Наименование блюда                   | Выход г  | Б г   | Ж г   | У г    | Эн.ценность, кал |
|--------------------------------------|----------|-------|-------|--------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                       |          |       |       |        |                  |
| Каша манная мол. с маслом            | 150/5    | 7,50  | 7,50  | 18,40  | 171,10           |
| Какао с молоком                      | 160      | 2,00  | 2,20  | 11,30  | 73,30            |
| Бутерброд с сыром, маслом            | 25/5/3   | 3,50  | 5,95  | 12,90  | 119,60           |
| <b>Итого:</b>                        | 350      | 13,00 | 15,65 | 42,60  | 364,10           |
| <b>2 завтрак</b>                     |          |       |       |        |                  |
| Фрукты свежие                        | 100      | 0,40  | 0,10  | 10,00  | 45,20            |
| <b>Итого:</b>                        | 100      | 0,40  | 0,10  | 10,00  | 45,20            |
| <b>Обед</b>                          |          |       |       |        |                  |
| Огурцы свежие порционно              | 30       | 0,21  | 0,03  | 0,57   | 3,39             |
| Суп крестьянский с курицей, сметаной | 150/10/5 | 4     | 5,00  | 12,30  | 110              |
| Запеканка картофельная с мясом       | 130/15   | 8,00  | 10,20 | 25,00  | 223,00           |
| Компот из свежих яблок               | 150      | 0,10  | 0,10  | 10,20  | 42,10            |
| Хлеб сельский                        | 30       | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66               |
| <b>Итого:</b>                        | 520      | 14,61 | 15,63 | 68,07  | 470,49           |
| <b>Полдник</b>                       |          |       |       |        |                  |
| Шафран с яблоками                    | 40       | 2,05  | 3     | 18     | 107              |
| Катык                                | 110      | 3,12  | 2,75  | 2,50   | 47,20            |
| Гречка с фаршем и овощами.           | 130      | 5,50  | 7,50  | 27,00  | 197,00           |
| Чай с сахаром                        | 160/4    | 0,05  | 0,01  | 4,42   | 18,0             |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 20       | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47               |
| <b>Итого:</b>                        | 444      | 11,97 | 13,56 | 62,12  | 417,20           |
| <b>ВСЕГО:</b>                        | 1414     | 39,94 | 44,94 | 182,79 | 1296,89          |

Медсестра

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день 9-ый)

На 2022г.

| Наименование блюда                              | Выход г | Б г   | Ж г   | У г    | Эн.ценность, кал |
|---|---------|-------|-------|--------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |         |       |       |        |                  |
| Суп молочный с вермишелью                       | 150     | 8,20  | 8,00  | 16,20  | 169,00           |
| Чай с сахаром                                   | 160/4   | 0,05  | 0,01  | 4,42   | 18,00            |
| Бутерброд с маслом сливочным                    | 25/5    | 1,9   | 4,4   | 13     | 99               |
| <b>Итого:</b>                                   | 350     | 10,15 | 12,41 | 33,62  | 286,00           |
| <b>2 завтрак</b>                                |         |       |       |        |                  |
| Сок яблоко-груша                                | 125     | 0,75  | 0,20  | 15,00  | 64,00            |
| <b>Итого:</b>                                   | 125     | 0,75  | 0,20  | 15,00  | 64,00            |
| <b>Обед</b>                                     |         |       |       |        |                  |
| Салат из свежих огурцов                         | 30      | 0,22  | 1,80  | 0,72   | 20,00            |
| Щи со свеж.капустой,картооф.со сметаной на м/б. | 150/5   | 2,50  | 3,50  | 10,70  | 83,00            |
| Плов из отварной говядины.                      | 130     | 10,00 | 10,00 | 33,00  | 261,00           |
| Хлеб сельский                                   | 30      | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66               |
| Напиток из урюка                                | 150     | 0,50  | 0,03  | 12,50  | 52,10            |
| <b>Итого:</b>                                   | 495     | 14,72 | 15,63 | 71,22  | 482,10           |
| <b>Полдник</b>                                  |         |       |       |        |                  |
| Кондитерские изделия крекер                     | 10      | 0,10  | 1,55  | 11,20  | 55,00            |
| Молоко кипяченное                               | 110     | 2,50  | 2,75  | 4,00   | 51,00            |
| Салат из моркови                                | 30      | 0,60  | 0,05  | 3,00   | 14,00            |
| Запеканка из творога с крошкой.                 | 130     | 6,80  | 8,60  | 30,00  | 225,00           |
| Напиток шиповника                               | 150/4   | 0,5   | 0,25  | 5,4    | 25,9             |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47               |
| <b>Итого:</b>                                   | 454     | 12,10 | 13,40 | 63,40  | 417,90           |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   | 1424    | 37,07 | 41,44 | 182,24 | 1246,00          |

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 340  
Атланова Н.Н.

**МЕНЮ 1-3**  
(день10-ый)

На 2022\_г.

| Наименование блюда             | Выход г | Б г   | Ж г   | У г    | Эн.ценность, кал |
|--------------------------------|---------|-------|-------|--------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                 |         |       |       |        |                  |
| Каша рисовая молочная с маслом | 150/5   | 5,30  | 4,80  | 12,10  | 112,00           |
| Кофейный напиток с молоком     | 165/    | 1     | 1,2   | 10     | 55               |
| Бутерброд с сыром, маслом      | 25/5/3  | 3,50  | 5,95  | 12,90  | 119,60           |
| <b>Итого:</b>                  | 360,00  | 9,80  | 11,95 | 35,00  | 286,60           |
| <b>2 завтрак</b>               |         |       |       |        |                  |
| Фрукты свежие                  | 100     | 0,36  | 0,36  | 10,00  | 44,0             |
| <b>Итого:</b>                  | 100     | 0,36  | 0,36  | 10,00  | 44,0             |
| <b>Обед</b>                    |         |       |       |        |                  |
| Салат из свеклы                | 30      | 0,36  | 1,50  | 2,50   | 24,00            |
| Суп лапша домашняя с курицей   | 150/10  | 4,00  | 3,00  | 10,70  | 85,80            |
| Котлеты Аппетитные             | 50      | 4,50  | 5,40  | 12,50  | 117,00           |
| Каша перловая с овощами        | 110/3   | 4,13  | 6,30  | 21,10  | 157,60           |
| Компот из сухофруктов          | 150     | 0,60  | 0,00  | 15,00  | 62,50            |
| Хлеб сельский                  | 30      | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 65,9             |
| <b>Итого:</b>                  | 533     | 15,09 | 16,50 | 74,10  | 512,80           |
| <b>Полдник</b>                 |         |       |       |        |                  |
| Кондитерское изделие печенье   | 20      | 1,30  | 3,90  | 24,80  | 137,00           |
| Кефир                          | 110     | 3,1   | 2,75  | 4,4    | 54,8             |
| Омлет натуральный.             | 130     | 6,00  | 6,50  | 15,00  | 142,50           |
| Чай с сахаром                  | 160/4   | 0,05  | 0,01  | 4,42   | 18,00            |
| Хлеб пшеничный 1с              | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47               |
| <b>Итого:</b>                  | 444     | 12,05 | 13,36 | 58,42  | 399,30           |
| <b>ВСЕГО:</b>                  | 1437,00 | 37,30 | 42,17 | 180,52 | 1255,70          |

Медсестра

Медсестра