


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»

 Л.А.Соколова

«  »  2021г.

**Примерное десятидневное меню
по организации питания детей
возрастная категория от 1,5 до 3-х лет
в МКДОУ детский сад «Улыбка» г.Сосновка
на осенний - зимний период**

Первая неделя

Понедельник

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 150 | 4,79 | 5,56 | 20,40 | 151,0 | 0,31 | 8/4 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80,4 | 0,4 | 13/10 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1,9 | 3,8 | 11,8 | 90,5 | 0 | 1/13 |
| Итого: | | 9,39 | 11,96 | 44,2 | 321,9 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Снежок | 140 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 1,19 | 21 |
| Итого: | | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на м/б | 150 | 1,3 | 1,7 | 8,6 | 56,0 | 3,96 | 41 |
| Плов из говядины | 150 | 13,3 | 13,0 | 24,6 | 271,0 | 0,56 | 90 |
| Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м. | 40 | 0,7 | 2,6 | 4,8 | 42,0 | 15 | 5/1 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,02 | 13,7 | 54,0 | 37,62 | 9/10 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,4 | 0,1 | 9,6 | 47,0 | 0 | 148 |
| Батон | 18 | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47,1 | 0 | |
| Итого: | | 18,47 | 17,92 | 70,5 | 517,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 0,7 | 3,1 | 3,6 | 45,0 | 4,5 | 26 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,8 | 26,0 | 0 | 10/10 |
| Итого: | | 0,7 | 3,1 | 10,4 | 71,0 | | |
| ИТОГО: | | 32,62 | 37,46 | 130,7 | 992,6 | | |

Первая неделя

Вторник

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 150 | 4,9 | 4,5 | 24,4 | 154,0 | 0,3 | 11/4 |
| Какао с молоком | 180 | 3,5 | 3,1 | 21,0 | 121,2 | 0,5 | 14/10 |
| Батон с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,9 | 14,0 | 104,0 | 0,7 | 3/13 |
| Итого: | | 13,3 | 10,5 | 59,4 | 379,2 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,1 | 4,6 | 6,4 | 83,0 | 0,78 | 193 |
| Итого: | | 4,1 | 4,6 | 6,4 | 83,0 | 0,78 | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп борщ с капустой и картофелем на м/б | 150 | 1,1 | 3,2 | 7,2 | 61,0 | 4,77 | 36 |
| Мясо отварное | 50 | 13,5 | 9,6 | 0,5 | 142,0 | 0,1 | 1/8 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,2 | 3,0 | 15,1 | 99,0 | 7,8 | 3/3 |
| Салат из моркови с р. м. | 40 | 0,5 | 2,6 | 5,2 | 43,0 | 1,8 | 10/1 |
| Компот из изюма | 150 | 0,1 | 0 | 10,2 | 41,0 | 0,3 | 12 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,4 | 0,1 | 9,6 | 47,0 | 0 | 148 |
| Батон | 18 | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47,1 | 0 | |
| Итого: | | 20,2 | 19,0 | 57,0 | 480,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Вареники ленивые | 100 | 11,3 | 12,0 | 9,3 | 199,0 | 0,02 | 156 |
| Кисель | 150 | 0 | 0 | 7,5 | 89,0 | 0 | 211 |
| Итого: | | 11,3 | 12,0 | 16,8 | 288,0 | | |
| ИТОГО: | | 48,9 | 46,1 | 139,6 | 1230,3 | | |

Первая неделя

Среда

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 150 | 4,9 | 4,47 | 23,43 | 154,0 | 0,31 | 15/4 |
| Чай с молоком | 180 | 1,2 | 1,3 | 10,0 | 55,2 | 0,2 | 12/10 |
| Батон с повидлом | 30/10 | 2,3 | 0,9 | 21,7 | 103,8 | 0 | |
| Итого: | | 8,4 | 6,67 | 55,13 | 313,0 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Банан | 200 | 0,5 | 1,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 | 156 |
| Итого: | | 0,5 | 1,5 | 21,0 | 96,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп Рассольник со сметаной на м/б | 150 | 1,1 | 2,0 | 7,8 | 51,0 | 2,8 | 9/2 |
| Оладьи из печени | 60 | 10,8 | 6,1 | 4,1 | 115,0 | 8,0 | 34/8 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 3,9 | 2,8 | 24,0 | 137,5 | 0 | 43/3 |
| Соус красный основной | 25 | 0,2 | 0,6 | 1,6 | 13,3 | 0,6 | 2 |
| Салат из свеклы с чесноком на р.м. | 40 | 0,6 | 4,0 | 3,2 | 51,0 | 3,6 | 23 |
| Компот из кураги | 150 | 0,1 | 0 | 10,2 | 41,0 | 0,3 | 4/10 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,4 | 0,1 | 9,6 | 47,0 | 0 | 148 |
| Батон | 18 | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47,1 | 0 | |
| Итого: | | 19,5 | 16,1 | 69,7 | 502,9 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Суфле из рыбы | 100 | 11,2 | 3,2 | 2,5 | 89,1 | 0,08 | 14/7 |
| Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 11,0 | 43,0 | 0,8 | 196 |
| Итого: | | 11,3 | 3,2 | 13,5 | 132,1 | | |
| ИТОГО: | | 39,7 | 27,47 | 159,33 | 1044,0 | | |

Первая неделя

Четверг

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 150 | 3,98 | 3,81 | 20,64 | 133,0 | 0,31 | 5/4 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80,4 | 0,4 | 13/10 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1,9 | 3,8 | 11,8 | 90,5 | 0 | 1/13 |
| Итого: | | 8,58 | 10,21 | 44,44 | 303,9 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 125 | 0,6 | 0,1 | 12,3 | 53,7 | 2,5 | 442 |
| Итого: | | 0,6 | 0,1 | 12,3 | 53,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (овсянка)без м/б | 150 | 2,0 | 3,3 | 13,7 | 88,0 | 3,9 | 16/2 |
| Котлеты из говядины | 60/20 | 8,6 | 7,6 | 9,2 | 140,0 | 0,34 | 71 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,7 | 2,7 | 27,0 | 144,1 | 0 | 45/3 |
| Салат из белокочанной капусты с морковью с р. м. | 40 | 0,7 | 2,6 | 4,8 | 42,0 | 15,0 | 5/1 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,02 | 13,7 | 54,0 | 37,62 | 9/10 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,4 | 0,1 | 9,6 | 47,0 | 0 | 148 |
| Итого: | | 15,77 | 16,32 | 78,0 | 515,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Омлет запеченный | 80 | 7,8 | 10,5 | 1,4 | 131,0 | 0,1 | 152 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,8 | 26,0 | 0 | 10/10 |
| Батон | 18 | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47,1 | 0 | |
| Итого: | | 9,2 | 11,0 | 17,4 | 204,1 | | |
| ИТОГО: | | 34,15 | 37,63 | 152,14 | 1076,8 | | |

Первая неделя

Пятница

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150 | 5,43 | 4,98 | 21,94 | 155,0 | 0,31 | 2/4 |
| Какао с молоком | 180 | 3,5 | 3,1 | 21,0 | 121,2 | 0,5 | 14/10 |
| Батон с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,9 | 14,0 | 104,0 | 0,7 | 3/13 |
| Итого: | | 13,83 | 10,98 | 56,94 | 380,2 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 125 | 0,6 | 0,1 | 12,3 | 53,7 | 2,5 | 442 |
| Печенье | 25 | 1,9 | 2,0 | 12,6 | 69,5 | 0 | |
| Итого: | | 2,5 | 2,1 | 24,9 | 123,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми на м/б | 150 | 3,2 | 3,0 | 12,0 | 88,0 | 3,39 | 17/2 |
| Жаркое по -домашнему | 150 | 9,5 | 11,0 | 16,5 | 204,0 | 2,28 | 69 |
| Огурец порционный | 40 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,0 | 10,0 | 70 |
| Компот из чернослива | 150 | 0,2 | 0,1 | 17,7 | 74,0 | 0,3 | 15 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,4 | 0,1 | 9,6 | 47,0 | 0 | 148 |
| Батон | 18 | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47,1 | 0 | |
| Итого: | | 16,08 | 14,77 | 66,61 | 468,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 75/10 | 6,2 | 5,5 | 32,3 | 204,0 | 0,1 | 168 |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,06 | 8,42 | 46,0 | 0,20 | 12/10 |
| Итого: | | 7,25 | 6,56 | 40,72 | 250,0 | | |
| ИТОГО: | | 39,66 | 34,41 | 189,17 | 1221,5 | | |

Вторая неделя

Понедельник

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 150 | 4,9 | 4,5 | 24,4 | 154,0 | 0,3 | 11/4 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80,4 | 0,4 | 13/10 |
| Батон с повидлом | 30/10 | 2,3 | 0,9 | 21,7 | 103,8 | 0 | |
| Итого: | | 9,9 | 8,0 | 58,1 | 338,2 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 125 | 0,6 | 0,1 | 12,3 | 53,7 | 2,5 | 442 |
| Печенье | 25 | 1,9 | 2,0 | 12,6 | 69,5 | 0 | |
| Итого: | | 2,5 | 2,1 | 24,9 | 123,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп Рассольник со сметаной на м/б | 150 | 1,1 | 2,0 | 7,8 | 51,0 | 2,8 | 9/2 |
| Суфле из мяса говядины | 50 | 11,2 | 8,5 | 1,4 | 127,0 | 0 | 26/8 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 3,9 | 2,8 | 24,0 | 137,5 | 0 | 43/3 |
| Соус красный основной | 25 | 0,2 | 0,6 | 1,6 | 13,3 | 0,6 | 2 |
| Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м. | 40 | 0,7 | 2,6 | 4,8 | 42,0 | 15,0 | 5/1 |
| Компот из кураги и изюма | 150 | 0,1 | 0 | 10,2 | 41 | 0,3 | 4/10 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,4 | 0,1 | 9,6 | 47,0 | 0 | 148 |
| Батон | 18 | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47,1 | 0 | |
| Итого: | | 20,0 | 17,1 | 68,6 | 505,9 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Суп рыбный с консервами | 150 | 6,5 | 6,3 | 10,7 | 125,5 | 7,0 | 76 |
| Чай с лимоном с сахаром | 100 | 0,06 | 0 | 7,3 | 28,6 | 0,5 | 196 |
| Итого: | | 6,56 | 6,3 | 18,0 | 154,1 | | |
| ИТОГО: | | 38,96 | 33,5 | 169,6 | 1121,4 | | |

Вторая неделя

Вторник

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 150 | 3,98 | 3,81 | 20,64 | 133,0 | 0,31 | 5/4 |
| Какао с молоком | 180 | 3,5 | 3,1 | 21,0 | 121,2 | 0,5 | 14/10 |
| Батон с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,9 | 14,0 | 104,0 | 0,7 | 3/13 |
| Итого: | | 12,38 | 9,81 | 55,64 | 358,2 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,1 | 4,6 | 6,4 | 83,0 | 0,78 | 193 |
| Пряники | 30 | 2,2 | 2,4 | 15,1 | 83,4 | 0 | |
| Итого: | | 6,3 | 7,0 | 21,5 | 166,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на м/б | 150 | 1,3 | 1,7 | 8,6 | 56,0 | 3,96 | 41 |
| Запеканка или рулет картофельный с мясом | 150/20 | 13,9 | 12,0 | 16,3 | 229,0 | 5,11 | 430 |
| Огурец порционный | 40 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,0 | 10,0 | 70 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,02 | 13,7 | 54,0 | 37,62 | 9/10 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,4 | 0,1 | 9,6 | 47,0 | 0 | 148 |
| Батон | 18 | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47,1 | 0 | |
| Итого: | | 18,75 | 14,39 | 59,01 | 441,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сырники из творога | 80/10 | 13,7 | 7,6 | 16,6 | 189,0 | 0,1 | 6/5 |
| Чай « Ягодка » | 150 | 0,23 | 0,08 | 34,3 | 3,5 | 0,35 | 4/10 |
| Итого: | | 13,93 | 7,68 | 50,9 | 192,5 | | |
| ИТОГО: | | 51,36 | 38,88 | 187,05 | 1158,2 | | |

Вторая неделя

Среда

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом | 150 | 4,6 | 6,4 | 24,3 | 174,0 | 0,16 | 134 |
| Чай с молоком | 180 | 1,2 | 1,3 | 10,0 | 55,2 | 0,2 | 12/10 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1,9 | 3,8 | 11,8 | 90,5 | 0 | 1/13 |
| Итого: | | 7,7 | 11,5 | 46,1 | 312,7 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 15,0 | |
| Итого: | | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп Борщ с капустой и картофелем без м/б | 150 | 1,1 | 3,2 | 7,2 | 61,0 | 4,77 | 36 |
| Тефтели из говядины | 70/20 | 8,6 | 12,2 | 9,8 | 183,0 | 0,32 | 461 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 5,2 | 4,2 | 21,0 | 145,0 | 0,6 | 297 |
| Салат из моркови с р.м. | 40 | 0,5 | 2,6 | 5,2 | 43,0 | 1,8 | 10/1 |
| Компот из чернослива | 150 | 0,2 | 0,1 | 17,7 | 74,0 | 0,3 | 15 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,4 | 0,1 | 9,6 | 47,0 | 0 | 148 |
| Батон | 18 | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47,1 | 0 | |
| Итого: | | 18,4 | 22,9 | 79,7 | 600,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3,0 | 3,0 | 11,9 | 91,0 | 0,39 | 44 |
| Чай | 100 | 0 | 0 | 6,0 | 23,0 | 0 | 10/10 |
| Итого: | | 3,0 | 3,0 | 17,9 | 114,0 | | |
| ИТОГО: | | 29,7 | 38,0 | 158,4 | 1097,3 | | |

Вторая неделя

Четверг

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 150 | 4,79 | 5,56 | 20,40 | 151,0 | 0,31 | 8/4 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,7 | 2,6 | 12,0 | 80,4 | 0,4 | 13/10 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1,9 | 3,8 | 11,8 | 90,5 | 0 | 1/13 |
| Итого: | | 9,39 | 11,96 | 44,2 | 321,9 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 125 | 0,6 | 0,1 | 12,3 | 53,7 | 2,5 | 442 |
| Итого: | | 0,6 | 0,1 | 12,3 | 53,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с лапшой домашней на м/б | 150 | 1,7 | 1,7 | 10,7 | 66,0 | 3,96 | 39 |
| Котлета рыбная | 50 | 7,4 | 5,7 | 6,4 | 107,0 | 0,07 | 56 |
| Соус красный основной | 25 | 0,2 | 0,6 | 1,6 | 13,3 | 0,6 | 2 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,2 | 3,0 | 15,1 | 99,0 | 7,8 | 3/3 |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 40 | 0,5 | 3,3 | 3,1 | 41,0 | 1,0 | 23/1 |
| Компот из кураги | 150 | 0,1 | 0 | 10,2 | 41,0 | 0,3 | 4/10 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,4 | 0,1 | 9,6 | 47,0 | 0 | 148 |
| Батон | 18 | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47,1 | 0 | |
| Итого: | | 14,9 | 14,9 | 65,9 | 461,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 90 | 11,8 | 11,2 | 37,4 | 293,4 | 0,1 | 5/12 |
| Чай с молоком | 150 | 1,05 | 1,06 | 8,42 | 46,0 | 0,20 | 12/10 |
| Итого: | | 12,85 | 12,26 | 45,82 | 339,4 | | |
| ИТОГО: | | 37,74 | 39,22 | 168,22 | 1176,1 | | |

Вторая неделя

Пятница

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 150 | 3,8 | 6,1 | 22,7 | 161,0 | 0,16 | 131 |
| Какао с молоком | 180 | 3,5 | 3,1 | 21,0 | 121,2 | 0,5 | 14/10 |
| Батон с повидлом | 30/10 | 2,3 | 0,9 | 21,7 | 103,8 | 0 | |
| Итого: | | 9,6 | 10,1 | 65,4 | 386,0 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,1 | 4,6 | 6,4 | 83,0 | 0,78 | 193 |
| Печенье | 25 | 1,9 | 2,0 | 12,6 | 69,5 | 0 | |
| Итого: | | 6,0 | 6,6 | 19,0 | 152,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 150 | 1,2 | 3,2 | 4,4 | 51,0 | 6,02 | 33 |
| Азу с чесноком и картофелем | 150 | 10,0 | 10,3 | 17,8 | 205,0 | 21,8 | 14 |
| Горошек зелёный | 15 | 0,5 | 0,01 | 1,5 | 8,2 | 1,4 | 1/1 |
| Компот из изюма | 150 | 0,1 | 0 | 10,2 | 41,0 | 0,3 | 12 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,4 | 0,1 | 9,6 | 47,0 | 0 | 148 |
| Батон | 18 | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47,1 | 0 | |
| Итого: | | 14,6 | 14,11 | 52,7 | 399,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 150 | 3,98 | 3,81 | 20,64 | 133 | 0,31 | 5/4 |
| Кофейный напиток из цикория с молоком | 100 | 2,4 | 2,4 | 10,9 | 73,9 | 0,45 | 155 |
| Итого: | | 6,38 | 6,21 | 31,54 | 206,9 | | |
| ИТОГО: | | 36,58 | 37,02 | 168,64 | 1144,7 | | |