

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»

Л.А. Соколова Л.А. Соколова

« 01 » *марта* 2022г.

**Примерное десятидневное меню
по организации питания детей
возрастная категория от 1,5 до 3-х лет
в МКДОУ детский сад «Улыбка» г.Сосновка
на весенне-летний 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 | 2,5 | 2,2 | 12,2 | 79,2 | 0,6 | 465 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1,9 | 3,8 | 11,8 | 90,5 | 0 | 1/13 |
| Итого: | | 9,19 | 11,58 | 44,4 | 320,7 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Снежок | 140 | 4,0 | 3,5 | 6,0 | 70,0 | 1,0 | 470 |
| Итого: | | 4,0 | 3,5 | 6,0 | 70,0 | | |
| 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 квашенной капусты с луком | 40 | 0,6 | 2,4 | 3,2 | 37,6 | 7,2 | 9 |
| 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: | | 18,2 | 17,8 | 72,9 | 532,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Котлеты картофельные | 150 | 4,7 | 9,3 | 17,8 | 176,0 | 3,99 | 113 |
| Огурец соленый | 25 | 0,2 | 0,04 | 1,0 | 5,0 | 6,2 | 70 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 9,1 | 35,0 | 0 | 10/10 |
| Итого: | | 5,8 | 11,14 | 31,4 | 251,0 | | |
| ИТОГО: | | 37,19 | 44,28 | 154,7 | 1174,4 | | |

Первая неделя

Вторник

| 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 |
| Какао с молоком | 180 | 3,0 | 2,6 | 12,4 | 85,0 | 0,6 | 462 |
| Батон с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,9 | 14,0 | 104,0 | 0,7 | 3/13 |
| Итого: | | 12,8 | 10,0 | 50,8 | 343,0 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,3 | 4,0 | 6,8 | 80,2 | 1,0 | 469 |
| Печенье | 25 | 0,5 | 3,2 | 11,8 | 81,2 | 0 | 180 |
| Итого: | | 4,8 | 7,2 | 18,6 | 161,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп борщ с капустой и картофелем без м/б | 150 | 1,1 | 3,2 | 7,2 | 61,0 | 4,77 | 36 |
| Рулет мясной с яйцом | 70 | 12,8 | 12,7 | 2,7 | 176,0 | 0,6 | 32 |
| 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 |
| Огурец свежий | 40 | 0,3 | 0 | 0,8 | 5,0 | 2,8 | 66 |
| 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: | | 21,2 | 19,9 | 65,3 | 657,6 | | |
| 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: | | 50,1 | 49,1 | 151,5 | 1450,0 | | |

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 | 55,8 | 0,2 | 12/10 |
| Батон с повидлом | 30/10 | 2,4 | 0,9 | 21,7 | 103,8 | 0 | |
| Итого: | | 8,5 | 6,67 | 55,13 | 313,6 | | |
| 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 картофельный с крупой без м/б | 150 | 2,0 | 3,3 | 13,7 | 88,0 | 3,9 | 16/2 |
| Котлета из говядины | 60/20 | 8,6 | 7,6 | 9,2 | 140,0 | 0,34 | 71 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,2 | 3,0 | 15,1 | 99,0 | 7,8 | 3/3 |
| Салат из свеклы с чесноком | 40 | 0,5 | 2,4 | 3,0 | 36,4 | 2,0 | 34 |
| 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: | | 16,44 | 16,92 | 73,5 | 511,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Рыба, тушённая в томате с овощами | 60 | 3,7 | 2,5 | 2,8 | 58,4 | 0,8 | 231 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,7 | 2,7 | 27,0 | 144,1 | 0 | 45/3 |
| Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 11,0 | 43,0 | 0,8 | 196 |
| Итого: | | 6,5 | 5,2 | 40,8 | 245,5 | | |
| ИТОГО: | | 31,94 | 30,29 | 190,43 | 1166,3 | | |

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 | 2,5 | 2,2 | 12,2 | 79,2 | 0,6 | 465 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1,9 | 3,8 | 11,8 | 90,5 | 0 | 1/13 |
| Итого: | | 8,38 | 9,81 | 44,64 | 302,7 | | |
| 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 Свекольник со сметаной на м/б | 150 | 1,3 | 3,3 | 10,3 | 70,0 | 4,1 | 5/2 |
| Печень по-строгановски | 40/30 | 10,2 | 11,8 | 1,8 | 155,0 | 0 | 128 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 5,2 | 4,2 | 21,0 | 145,0 | 0,6 | 297 |
| Горошек зеленый | 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 |
| Итого: | | 18,7 | 19,41 | 54,4 | 466,2 | | |
| 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: | | 36,88 | 40,32 | 128,74 | 1026,7 | | |

Первая неделя

Пятница

| Время приема пищи, наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 150 | 5,6 | 6,6 | 21,9 | 169,0 | 1,7 | 13 |
| Какао с молоком | 180 | 3,0 | 2,6 | 12,4 | 85,0 | 0,6 | 462 |
| Батон с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,9 | 14,0 | 104,0 | 0,7 | 3/13 |
| Итого: | | 13,5 | 12,1 | 48,3 | 358,0 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Кисель | 150 | 0 | 0 | 7,5 | 89,0 | 0 | 211 |
| Печенье | 25 | 0,5 | 3,2 | 11,8 | 81,2 | 0 | 180 |
| Итого: | | 0,5 | 3,2 | 19,3 | 170,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми на м/б | 150 | 3,2 | 3,0 | 12,0 | 88,0 | 3,39 | 17/2 |
| Рагу овощное с мясом | 150 | 13,1 | 14,2 | 11,2 | 224,0 | 7,2 | 89 |
| Помидор свежий | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,6 | 0 | 71 |
| 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: | | 19,64 | 17,88 | 53,72 | 456,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок печеный с повидлом | 70 | 4,1 | 3,5 | 43,7 | 215,0 | 0,1 | 17-2/12 |
| Молоко кипячённое | 150 | 4,3 | 4,0 | 6,8 | 80,2 | 1,0 | 469 |
| Итого: | | 8,4 | 7,5 | 50,5 | 295,2 | | |
| ИТОГО: | | 42,0 | 40,6 | 171,8 | 1280,1 | | |

Вторая неделя

Понедельник

| 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 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 2,2 | 12,2 | 79,2 | 0,6 | 465 |
| Батон с повидлом | 30/10 | 2,4 | 0,9 | 21,7 | 103,8 | 0 | |
| Итого: | | 8,7 | 9,2 | 56,6 | 344,0 | | |
| 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 без м/б | 150 | 2,0 | 3,3 | 13,7 | 88,0 | 3,9 | 16/2 |
| Тефтели из мяса 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 свеклы с солёным огурцом с р.м. | 40 | 0,5 | 2,4 | 2,5 | 33,6 | 1,8 | 31 |
| 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: | | 19,47 | 22,72 | 79,5 | 597,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 130 | 6,3 | 5,0 | 27,7 | 178,0 | 0 | 43-2/3 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,8 | 26,0 | 0 | 10/10 |
| Итого: | | 6,3 | 5,0 | 34,5 | 204,0 | | |
| ИТОГО: | | 35,0 | 37,0 | 182,9 | 1199,4 | | |

Вторая неделя

Вторник

| 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 |
| Какао с молоком | 180 | 3,0 | 2,6 | 12,4 | 85,0 | 0,6 | 462 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1,9 | 3,8 | 11,8 | 90,5 | 0 | 1/13 |
| Итого: | | 9,69 | 11,98 | 44,6 | 326,5 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,3 | 4,0 | 6,8 | 80,2 | 1,0 | 469 |
| Вафли | 25 | 1,1 | 1,3 | 18,1 | 114,4 | 0 | 56 |
| Итого: | | 5,4 | 5,3 | 24,9 | 194,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп Свекольник со сметаной на м/б | 150 | 1,3 | 3,3 | 10,3 | 70,0 | 4,1 | 5/2 |
| Голубцы с мясом и рисом(ленивые) | 130/20 | 8,1 | 8,4 | 7,2 | 138,0 | 2,2 | 31/8 |
| Огурец свежий | 40 | 0,3 | 0 | 0,8 | 5,0 | 2,8 | 66 |
| 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: | | 12,7 | 12,4 | 54,8 | 381,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сырники из творога | 80/10 | 13,7 | 7,6 | 16,6 | 189,0 | 0,1 | 6/5 |
| Чай « Ягодка » | 150 | 0,27 | 0,01 | 39,6 | 4,1 | 0,41 | 4/10 |
| Итого: | | 13,97 | 7,61 | 56,2 | 193,1 | | |
| ИТОГО: | | 41,7 | 37,2 | 180,5 | 1095,3 | | |

Вторая 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 | 55,8 | 0,2 | 12/10 |
| Батон с сыром | 30/10 | 4,9 | 2,9 | 14,0 | 104,0 | 0,7 | 3/13 |
| Итого: | | 11,0 | 8,67 | 47,43 | 313,8 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 4,7 | 70,5 | 15 | |
| Итого: | | 0,6 | 0,6 | 4,7 | 70,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп Рассольник со сметаной на м/б | 150 | 1,1 | 2,0 | 7,8 | 51,0 | 2,8 | 9/2 |
| Котлета рыбная | 50 | 7,4 | 5,7 | 6,4 | 107,0 | 0,07 | 56 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,7 | 2,7 | 27,0 | 144,1 | 0 | 45/3 |
| Соус красный основной | 25 | 0,2 | 0,6 | 1,6 | 13,3 | 0,6 | 2 |
| Помидор свежий | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,6 | 0 | 71 |
| 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: | | 14,74 | 11,68 | 73,32 | 460,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3,0 | 3,0 | 11,9 | 91,0 | 0,39 | 44 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,8 | 26,0 | 0 | 10/10 |
| Итого: | | 3,0 | 3,0 | 18,7 | 117,0 | | |
| ИТОГО: | | 29,3 | 23,95 | 144,1 | 961,4 | | |

Вторая неделя Четверг

| 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 |
| Кофейный напиток из цикория с молоком | 180 | 2,5 | 2,2 | 12,2 | 79,2 | 0,6 | 465 |
| Батон с повидлом | 30/10 | 2,4 | 0,9 | 21,7 | 103,8 | 0 | |
| Итого: | | 10,33 | 8,08 | 55,84 | 338,0 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Кисель | 150 | 0 | 0 | 7,5 | 89,0 | 0 | 211 |
| Печенье | 25 | 0,5 | 3,2 | 11,8 | 81,2 | 0 | 180 |
| Итого: | | 0,5 | 3,2 | 19,3 | 170,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп Щи из св. капусты с картофелем без м/б | 150 | 1,2 | 3,2 | 4,4 | 51,0 | 6,02 | 33 |
| Запеканка вермишелевая с отварным мясом | 150 | 10,7 | 12,3 | 0,8 | 157,0 | 0,8 | 231 |
| Соус красный основной | 25 | 0,2 | 0,6 | 1,6 | 13,3 | 0,6 | 2 |
| Салат из свежих огурцов с луком | 40 | 0,3 | 2,4 | 1,0 | 27,0 | 1,6 | 15 |
| 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: | | 15,3 | 19,1 | 36,8 | 383,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 90 | 11,8 | 11,2 | 37,4 | 293,4 | 0,1 | 5/12 |
| Чай с молоком | 150 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61,0 | 0,26 | 12/10 |
| Итого: | | 13,2 | 12,6 | 48,6 | 354,4 | | |
| ИТОГО: | | 39,3 | 42,9 | 160,54 | 1246,0 | | |

Вторая неделя

Пятница

| 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 | 3,0 | 2,6 | 12,4 | 85,0 | 0,6 | 462 |
| Батон с маслом | 30/5 | 1,9 | 3,8 | 11,8 | 90,5 | 0 | 1/13 |
| Итого: | | 8,88 | 10,21 | 44,84 | 308,5 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,3 | 4,0 | 6,8 | 80,2 | 1,0 | 469 |
| Пряники | 30 | 2,2 | 2,4 | 15,6 | 83,4 | 0 | |
| Итого: | | 6,5 | 6,4 | 22,4 | 163,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп Бабушкин | 150 | 7,0 | 7,3 | 15,7 | 156,0 | 11,4 | 22 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 9,5 | 11,0 | 16,5 | 204,0 | 2,28 | 436 |
| Горошек зелёный | 15 | 0,5 | 0,01 | 1,5 | 8,2 | 1,4 | 1/1 |
| 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: | | 20,17 | 18,3 | 66,3 | 512,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Каша рисовая рассыпчатая с изюмом | 100 | 2,0 | 6,2 | 26,3 | 168,6 | 0 | 129 |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 9,1 | 35,0 | 0 | 10/10 |
| Итого: | | 2,0 | 6,2 | 35,4 | 203,6 | | |
| ИТОГО: | | 37,5 | 41,1 | 168,9 | 1188,4 | | |