Десятидневное меню для ясли

Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День №6 | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование**  **Блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **ккал** | **№**  **рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая манная  молочная | 150 | 5.11 | 4.38 | 18.83 | 133.17 | №88 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0.05 | 0 | 9.75 | 39.8 | № 200 |
|  | печенье | 20 | 1.48 | 2 | 15.26 | 81.2 | №609 |
| **итого за завтрак** | |  | **6.64** | **6.38** | **43.84** | **254.17** |  |
| **2**  **завтрак** | **сок яблочный** | **100** | **0** | **0** | **5.8** | **23.3** |  |
| обед | Щи из свежей капусты  со сметаной | 150 | 3.06 | 3.82 | 6 | 72.36 | № 56 |
|  | гороховое пюре | 100 | 9.22 | 2.09 | 20.35 | 138.8 | №161 |
|  | суфле из птицы | 50 | 5.35 | 8 | 2.44 | 178.8 | №183 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0.41 | 0 | 13.05 | 50.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | №38 |
| итого за обед | |  | **19.48** | **14.27** | **54.32** | **500.34** |  |
| Полдник | йогурт | 160 | 8 | 2.4 | 13.6 | 112 | №698 |
|  | Булочка домашняя | 40 | 3.53 | 2.45 | 24.12 | 127.45 | №274 |
| **итого за полдник** | |  | **11.53** | **4.85** | **37.72** | **239.45** |  |
| Ужин | суп молочный с  макаронными издели | 180 | 5.26 | 5.22 | 17.99 | 139.5 | №44 |
|  | кисель | 180 | 0 | 0 | 16.2 | 54 | №233 |
|  | бутерброд с маслом | 25/5 | 1.7 | 3.85 | 9.58 | 82.75 | №1 |
| **итого за ужин** | |  | **6.96** | **9.07** | **43.77** | **276.25** |  |
| итого за 6 день | |  | ***45*** | ***35*** | ***186*** | ***1294*** |  |

Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Десятидневное меню для ясли*** | | | | | | | |
| **7 день** | | | | | | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | запеканка из творога с  вермишелью | 120/10 | 15.15 | 13.37 | 30.9 | 304.2 | №211 |
|  | Кофейный напиток на  молоке | 180 | 2.89 | 2.29 | 14.28 | 88.64 | №198 |
|  | бутерброд с маслом | 25/5 | 1.7 | 3.85 | 9.58 | 82.75 | №1 |
| **итого за завтрак** | |  | **19.74** | **19.51** | **54.76** | **475.59** |  |
| **2**  **завтрак** | **йогурт** | **100** | **5** | **1.5** | **8.5** | **70** | №698  №57 |
| Обед | салат из соленых  огурцов с луком | 45 | 0.38 | 2.3 | 1.16 | 27.68 |
|  | Свекольник с мясом ,  сметаной | 150 | 2.53 | 3.9 | 8.27 | 87.08 | №34 |
|  | картофель тушенный с  луком и томатом | 100 | 1.98 | 1.63 | 15.86 | 89.67 | №111 |
|  | суфле из печени | 50 | 9.08 | 4 | 3.16 | 94.5 | № к/к |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0.41 | 0 | 13.05 | 50.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | №38 |
| **итого за обед** | |  | **15.44** | **9.89** | **52.82** | **381.63** |  |
| Полдник | сушка | 22 | 2.11 | 1.45 | 15.18 | 83.38 | №152 |
|  | молоко | 180 | 5.4 | 4.5 | 8.46 | 95.4 | №255 |
| **итого за полдник** | |  | **7.51** | **5.95** | **23.64** | **178.78** |  |
| Ужин суп молочный с крупой (  рис) | | 180 | 4.97 | 4.26 | 16.06 | 121.99 | №43 |
|  | кисель | 180 | 0 | 0 | 16.2 | 54 | №233 |
|  | бутерброд с маслом | 25/5 | 1.7 | 3.85 | 9.58 | 82.75 | №1 |
| **итго за ужин** | |  | **6.67** | **8.11** | **41.84** | **258.74** |  |
| *Итого за 7 день* | | | ***55*** | ***45*** | ***182*** | ***1365*** |  |

Среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Десятидневное меню для ясли*** | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | |
| **я** | **блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества(г)** | | | **ккал** | **рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая молочная  «Дружба» | 150 | 4.66 | 5.79 | 20.78 | 150.75 | №84 |
|  | какао с молоком | 180 | 3,09 | 2.5 | 13.73 | 89.55 | №248 |
|  | бутерброд с маслом | 25/5 | 1.7 | 3.85 | 9.58 | 82.75 | №1 |
| **итого за завтрак** | |  | **6.36** | **12.14** | **44.09** | **323.05** |  |
| **2**  **завтрак** | **сок яблочный** | **100** | **0** | **0** | **5.8** | **23.3** |  |
| **Обед** | икра кабачковая | 45 | 0.54 | 2.12 | 3.47 | 35.1 | №93 |
|  | Суп картофельный с  крупой | 150 | 3.1 | 3.28 | 12.02 | 90.74 | №80 |
|  | Запеканка картофельная  с отварным мясом | 130 | 11.03 | 10.85 | 9.46 | 197.52 | №97 |
|  | напиток из шиповника | 150 | 0.51 | 0.21 | 9.63 | 67.01 | №256 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | № 38 |
| **итого за обед** | |  | **16.08** | **14.7** | **43.59** | **414.67** |  |
| Полдник | молоко | 150 | 4.5 | 3.75 | 7.05 | 79.5 | №255 |
|  | Ватрушка | 50 | 2.74 | 5.89 | 23.05 | 192.98 | №5/12 |
| **итого за полдник** | |  | **7.24** | **9.64** | **30.1** | **272.48** |  |
| Ужин | Тушенная капуста | 150 | 3 | 4.56 | 9.01 | 102.33 | №200 |
|  | биточки рыбные из минтая | 60 | 8.73 | 5.66 | 4.82 | 106.74 | №43 |
|  | чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 8.98 | 30 | №263 |
|  | Хлеб пшенич | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | №39 |
| итого за ужин | |  | **13.71** | **20.13** | **34.21** | **298.77** |  |
| Итого за 8 день | |  | ***43.4*** | ***56.6*** | ***157.8*** | ***1332*** |  |

Десятидневное меню для ясли

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверг | | | | | | | |
| День №9 | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **ккал** | **№**  **рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | каша молочная пшенная | 150 | 5.69 | 4.85 | 20.38 | 148.78 | №96 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0.05 | 0 | 8.13 | 39.8 | № 200 |
|  | бутерброд с маслом и  повидлом | 25/4/8 | 1.69 | 3.94 | 19.48 | 95.67 | №99 |
| **итого зазавтрак** | |  | **7.43** | **8.79** | **47.99** | **284.25** |  |
| **2**  **завтрак** | **груша** | **200** | **0.8** | **0.6** | **19** | **84** |  |
| **Обед** | Салат из лука | 30 | 0.57 | 1.49 | 3.23 | 28.4 | №9 |
|  | Борщ с картофелем | 150 | 3.13 | 4.71 | 8.78 | 91.64 | №58 |
|  | Каша гречневая  рассыпчатая | 100 | 2.94 | 3.38 | 15.65 | 100.96 | №7 |
|  | гуляш из отварного мяса | 40 | 5.15 | 4.07 | 1.31 | 62.5 | №277 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0.41 | 0 | 13.05 | 50.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | № 38 |
| **итого за обед** | |  | **13.07** | **12.52** | **51.27** | **365.48** |  |
| Полдник | кисель | 150 | 0 | 0 | 13.5 | 46.5 | №233 |
|  | шанежка наливная | 40 | 2.84 | 2.62 | 16 | 100 | №182 |
| **итого за полдник** | |  | **2.84** | **2.62** | **29.5** | **146.5** |  |
| Ужин | картофель и овощи  тушенные в соусе | 100 | 1.99 | 2.54 | 14.77 | 93.05 | №54 |
|  | рыба по- польски | 70 | 9.49 | 4.16 | 3.05 | 89.1 | № |
|  | чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 8.98 | 30 | №263 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | №39 |
| итого за ужин | |  | **13.46** | **6.97** | **38.2** | **271.85** |  |
| Итого за 9 день | |  | ***37.6*** | ***31.5*** | ***186*** | ***1152*** |  |

Десятидневное меню для ясли

Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День №10 | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **ккал** | **№**  **рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая ячневая  молочная | 150 | 4.91 | 4.43 | 17.59 | 129.54 | №99 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0.06 | 0 | 9.14 | 39.8 | № 200 |
|  | бутерброд с маслом | 25/5 | 1.7 | 3.85 | 9.58 | 82.75 | №1 |
| **итого за завтрак** | |  | **6.67** | **8.28** | **36.31** | **252.09** |  |
| **2**  **завтрак** | **груша** | **200** | **0.8** | **0.6** | **19** | **84** |  |
| Обед | суп картофельный | 150 | 3.32 | 3.05 | 11.91 | 91.17 | №200 |
|  | икра свекольная | 45 | 0.79 | 3.63 | 4.54 | 53.99 | №75 |
|  | рагу овощное с мясом | 130 | 1.29 | 4.08 | 10.8 | 85.1 | №331 |
|  | Компот из  свежезамороженных ягод | 150 | 0.14 | 0.05 | 11.22 | 46.52 | №123 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | № 38 |
| итого за обед | |  | **6.98** | **11.17** | **50.95** | **336.18** |  |
| Полдник | Оладьи | 50/5 | 4.04 | 4.16 | 26.31 | 153.48 | №449 |
|  | кисель | 150 | 0 | 0 | 13.5 | 46.5 | №233 |
| **итого за полдник** | |  | **4.04** | **4.16** | **39.81** | **199.98** |  |
| Ужин | Макаронные изделия  отварные с овощами | 100 | 3.56 | 4.64 | 20.97 | 135.33 | №195 |
|  | омлет натуральный | 65 | 5.6 | 8.6 | 1.52 | 105.9 | №311 |
|  | сок яблочный | 180 | 0 | 0 | 10.44 | 41.4 | №442 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 1.65 | 0.23 | 9.5 | 49.75 | №39 |
| **итого за ужин** | |  | **10.81** | **13.47** | **42.43** | **332.38** |  |
| **Итого за 10 день** | |  | ***29.3*** | ***38*** | ***190*** | ***1205*** |  |
| Итого за период | |  |  |  |  |  |  |

Десятидневное меню для ясли

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | | | | | | | |
| День №1 | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **ккал** | **№**  **рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая манная  молочная | 150 | 5.11 | 4.38 | 18.83 | 133.17 | № 32 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0.05 | 0 | 9.75 | 39.8 | № 200 |
|  | печенье | 20 | 1.48 | 2 | 15.26 | 81.2 | №86 |
| **итого за завтрак** | |  | **6.64** | **6.38** | **43.84** | **254.17** |  |
| **2**  **завтрак** | **сок яблочный** | **100** | **0** | **0** | **5.8** | **23.3** |  |
| Обед | овощи натур соленные | 45 | 0.36 | 0.05 | 1.13 | 6.3 | №70 |
|  | Щи из свежей капусты  со сметаной | 150 | 3.06 | 3.82 | 6 | 72.36 | № 56 |
|  | Рагу из мяса кур | 130 | 13.5 | 9.2 | 15.5 | 204.2 | №3/9 |
| Компот из сухофруктов | | 150 | 0.41 | 0 | 13.05 | 50.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | № 38 |
| **итого за обед** | |  | **18.41** | **13.38** | **47.03** | **386.94** |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 40 | 3.32 | 1.91 | 25.12 | 125.28 | №466 |
|  | снежок | 160 | 4.16 | 4 | 17.6 | 123.2 | №535 |
| **итого за полдник** | |  | **7.48** | **5.91** | **42.72** | **248.48** |  |
| Ужин | Каша молочная  пшеничная, вязкая | 180 | 6.24 | 5.37 | 21.62 | 157.26 | №91 |
|  | Кисель | 180 | 0 | 0 | 16.2 | 54 | №233 |
|  | бутерброд с маслом | 25/5 | 1.7 | 3.85 | 9.58 | 82.75 | №1 |
| итого за ужин | |  | **7.94** | **9.22** | **47.4** | **294.01** |  |
| Итого за 1 день | |  | ***40.9*** | ***36.2*** | ***188*** | ***1230*** |  |
|  | | | | | | | |

Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Десятидневное меню для ясли** | | | | | | | |
| День №2 | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **ккал** | **№**  **рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Пудинг из творога с  изюмом запеченный со сгущенным молоком | 140/10 | 18.62 | 13.35 | 25 | 306.44 | №81 |
|  | Кофейный напиток на  молоке | 180 | 2.89 | 2.29 | 14.28 | 88.64 | №198 |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 1.65 | 0.23 | 9.5 | 49.75 | №39 |
| **итого за завтрак** | |  | **23.16** | **15.87** | **48.78** | **444.83** |  |
| **2**  **завтрак** | **снежок** | **100** | **2.6** | **2.5** | **11** | **77** | №535 |
| **Обед** | салат из свеклы | 40 | 0.57 | 2.44 | 3.44 | 37.56 | №33 |
|  | суп картофельный с  зеленым горошком с мясом | 150 | 5.6 | 3.63 | 15.45 | 104.9 | №47 |
|  | Запеканка из печени с  рисом | 130 | 13.57 | 5.29 | 15 | 163.54 | №294 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0.41 | 0 | 13.05 | 50.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | № 38 |
| **итого за обед** | |  | **21.59** | **11.72** | **59.42** | **416.38** |  |
| Полдник | Булочка с повидлом | 50 | 3.48 | 5.51 | 26.23 | 164.07 | №79 |
|  | молоко | 160 | 4.8 | 4 | 7.52 | 84.8 | №255 |
| **итого за полдник** | |  | **8.28** | **9.51** | **33.75** | **248.87** |  |
| Ужин | Каша вязкая гречневая  молочная | 180 | 6.59 | 7.08 | 25.09 | 189.5 | № 126 |
|  | кисель | 180 | 0 | 0 | 16.2 | 54 | №233 |
|  | бутерброд с маслом | 25/5 | 1.7 | 3.85 | 9.58 | 82.75 | №1 |
| **итого за ужин** | |  | **8.29** | **10.93** | **50.87** | **326.25** |  |
| Итого за 2 день | |  | ***61.75*** | ***48.5*** | ***200*** | ***1522*** |  |

Десятидневное меню для ясли

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Среда | | | | | | | |
| День №3 | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **ккал** | **№**  **рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая рисовая  молочная | 150 | 4.46 | 4.43 | 18.49 | 131.19 | №173 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0.06 | 0 | 9.75 | 39.8 | № 200 |
|  | бутерброд с маслом | 25/5 | 1.7 | 3.85 | 9.58 | 82.75 | №1 |
| **итого за завтрак** | |  | **6.22** | **8.28** | **37.82** | **253.74** |  |
| **2**  **завтрак** | **сок яблочный** | **100** | **0** | **0** | **5.8** | **23.3** | №6 |
| **Обед** | Салат из кукурузы с  луком репчатым | 45 | 3.66 | 5.43 | 21.38 | 148.5 | №17 |
|  | суп картофельный с  макаронными изделиями, с мясом | 150 | 3.78 | 3.49 | 14.5 | 105.28 | №38 |
|  | капуста тушенная с  мясом | 130 | 2.73 | 5.73 | 11.15 | 113.68 | №200 |
|  | напиток из шиповника | 150 | 0.51 | 0.21 | 9.63 | 67.01 | №256 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | № 38 |
| **итого за обед** | |  | **8.46** | **9.79** | **47.76** | **345.37** |  |
|  | молоко | 160 | 4.8 | 4 | 7.52 | 84.8 | №255 |
|  | Кух с посыпкой | 40 | 2.85 | 3.25 | 20.13 | 117.38 | №463 |
| **итого за полдник** | |  | **7.65** | **7.25** | **27.65** | **202.18** |  |
| Ужин | картофель отварной | 100 | 2.09 | 3.26 | 18.14 | 121.6 | №204 |
|  | рыба запеченная в  омлете | 80 | 8.72 | 4.72 | 3.77 | 92.45 | №43 |
|  | чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 8.98 | 30 | №263 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1.65 | 0.23 | 9.5 | 49.75 | № 39 |
| **итого за ужин** | |  | **12.46** | **8.21** | **40.39** | **293.8** |  |
| Итого за 3 день | |  | ***35*** | ***33.5*** | ***159.4*** | ***1222*** |  |

Десятидневное меню для ясли

Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День №4 | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **ккал** | **№**  **рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с крупой  (пшено) | 150 | 5.3 | 4.28 | 15.77 | 124.01 | №43 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0.05 | 0 | 9.75 | 39.8 | № 200 |
|  | бутерброд с маслом | 25/5 | 1.7 | 3.85 | 9.58 | 82.75 | №1 |
| **итого за завтрак** | |  | **7.05** | **8.13** | **35.1** | **246.56** |  |
| **2**  **завтрак** | **банан** | **200** | **3** | **2** | **41** | **192.5** |  |
| Обед | Салат из лука | 30 | 0.57 | 1.49 | 3.23 | 28.4 | №9 |
|  | Суп картофельный с  клецками | 150 | 1.62 | 1.89 | 10.35 | 67 | №37 |
|  | плов с мясом | 130 | 9.34 | 10.38 | 23.01 | 223.7 | №258 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0.41 | 0 | 13.05 | 50.98 | №128 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | №38 |
| **итого за обед** | |  | **12.81** | **12.63** | **58.89** | **401.08** |  |
| Полдник | кисель | 180 | 0 | 0 | 16.2 | 54 | №233 |
|  | вафля | 25 | 0.9 | 7.83 | 14.45 | 131.75 | №152 |
| **итого за полдник** | |  | **0.9** | **7.83** | **30.65** | **185.75** |  |
| Ужин | рагу овощное | 140 | 3.15 | 3.53 | 14.91 | 108.51 | №351 |
|  | суфле рыбное | 70 | 4.55 | 7.44 | 13.3 | 136 | №146 |
|  | чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 8.98 | 30 | №263 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1.65 | 0.23 | 9.5 | 49.75 | № 39 |
| **итого за ужин** | |  | **9.35** | **11.2** | **31.78** | **324.26** |  |
| Итого за 4 день | |  | ***32.84*** | ***41.9*** | ***195.6*** | ***1346*** |  |

Десятидневное меню для ясли

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пятница | | | | | | | |
| День №5 | | | | | | | |
| **Прием**  **пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **ккал** | **№**  **рецептуры** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| Завтрак | Пудинг из творога с рисом | 130 | 19.14 | 12.92 | 24.6 | 291.2 | №236 |
|  | сгущенное молоко | 10 | 0.72 | 0.85 | 5.6 | 33 |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 3.09 | 2.5 | 13.73 | 89.55 | №248 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1.65 | 0.23 | 9.5 | 49.75 | № 39 |
| **всего за завтрак** | |  | **22.95** | **16.27** | **43.93** | **413.75** |  |
| **2**  **завтрак** | **банан** | **200** | **3** | **2** | **41** | **192.5** |  |
| Обед | овощи натур соленные | 45 | 0.36 | 0.05 | 1.13 | 6.3 | №70 |
|  | Борщ из свежей  капусты, с мясом и со сметаной | 150 | 2.92 | 3.83 | 5.65 | 69.92 | №27 |
|  | мясо отварное тушенное  с картофелем | 130 | 12.01 | 11.6 | 13.26 | 209.18 | №561 |
|  | Компот из  свежезамороженных ягод | 150 | 0.14 | 0.05 | 11.22 | 46.52 | №123 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | №38 |
| **всего за обед** | |  | **16.51** | **15.84** | **42.61** | **385.02** |  |
| Полдник | Блинчики | 40 | 2.33 | 1.25 | 20.97 | 104.92 | №447 |
|  | кисель | 160 | 0 | 0 | 14.4 | 48 | №233 |
| **всего за полдник** | |  | **0** | **0** | **14.4** | **48** |  |
| Ужин | икра кабачковая | 45 | 0.54 | 2.12 | 3.47 | 35.1 | №93 |
|  | Макароны, запеченные с  яйцом и сыром | 100 | 5.86 | 5.3 | 16.45 | 134.9 | №23 |
|  | сок | 180 | 0 | 0 | 10.44 | 41.4 | №442 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1.65 | 0.23 | 9.5 | 49.75 | № 39 |
| **всего за ужин** | |  | **8.05** | **7.65** | **39.86** | **261.15** |  |
| Итого за 5день | |  | ***54.6*** | ***45.9*** | ***210*** | ***1451*** |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |