

# Меню детский сад

Государственное автономное общеобразовательное учреждение «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»

(ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»)

Краснодарский край, городской округ Сириус, пгт Сириус, ул. Воскресенская, 16

Согласовано:

ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»

Директор

А.А.Хорошилов

Согласовано:

ООО «Премьер Ивент»

Заместитель директора

И.И.Фрида

| Наименование             | Выход      | Белки        | Жиры          | Углеводы     | Энергетическая ценность |
|--------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------------------|
|                          | гр         | гр           | гр            | гр           | ккал                    |
| День 1                   |            |              |               |              |                         |
| <b>Завтрак</b>           |            |              |               |              |                         |
| Омлет натуральный        | 120        | 9,6          | 8,4           | 3,6          | 156                     |
| Чай заварной с сахаром   | 180        | 0            | 0             | 6,3          | 27                      |
| Масло сливочное          | 10         | 0,01         | 8,3           | 0,1          | 75                      |
| Хлеб пшеничный           | 20         | 1,5          | 0,6           | 10,2         | 52                      |
| Лимон                    | 5          | 0,05         | 0,005         | 0,15         | 0,8                     |
| <b>Итого за рацион:</b>  | <b>335</b> | <b>11,16</b> | <b>17,305</b> | <b>20,35</b> | <b>310,8</b>            |
| <b>Завтрак 2</b>         |            |              |               |              |                         |
| Яблоко                   | 100        | 0,3          | 0,2           | 14           | 59                      |
| <b>Итого за рацион:</b>  | <b>100</b> | <b>0,3</b>   | <b>0,2</b>    | <b>14</b>    | <b>59</b>               |
| <b>Обед</b>              |            |              |               |              |                         |
| Морковь тёртая с сахаром | 50         | 0,5          | 0,1           | 5,5          | 22,5                    |
| Суп гороховый (куриный)  | 180        | 5,4          | 4,5           | 12,6         | 126                     |
| Кнели куриные            | 70         | 11,2         | 5,95          | 4,9          | 140                     |
| Гречка отварная с маслом | 150        | 6,75         | 6             | 37,5         | 240                     |
| Компот из с/м ягод       | 180        | 0,18         | 0             | 16,2         | 63                      |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 20         | 1,5          | 0,6           | 10,2         | 52                      |
| Хлеб пшеничный           | 20         | 1,5          | 0,6           | 10,2         | 52                      |
| <b>Итого за рацион:</b>  | <b>670</b> | <b>27,03</b> | <b>17,75</b>  | <b>97,1</b>  | <b>695,5</b>            |
| <b>Полдник</b>           |            |              |               |              |                         |
| Запеканка творожная      | 100        | 12           | 7             | 19           | 220                     |

|                                   |             |              |               |              |               |
|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Соус ягодный                      | 30          | 0,15         | 0,06          | 17,7         | 72            |
| Чай заварной с сахаром            | 180         | 0            | 0             | 6,3          | 27            |
| Лимон                             | 5           | 0,05         | 0,005         | 0,15         | 0,8           |
| <b>Итого за рацион:</b>           | <b>315</b>  | <b>12,2</b>  | <b>7,065</b>  | <b>43,15</b> | <b>319,8</b>  |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>1420</b> | <b>50,69</b> | <b>42,32</b>  | <b>174,6</b> | <b>1385,1</b> |
| <b>День 2</b>                     |             |              |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>                    |             |              |               |              |               |
| Каша овсяная молочная             | 180         | 5,4          | 5,4           | 27           | 180           |
| Масло сливочное                   | 10          | 0,01         | 8,3           | 0,1          | 75            |
| Чай заварной с сахаром            | 180         | 0            | 0             | 6,3          | 27            |
| Лимон                             | 5           | 0,05         | 0,005         | 0,15         | 0,8           |
| Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2         | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>           | <b>395</b>  | <b>6,96</b>  | <b>14,305</b> | <b>43,75</b> | <b>334,8</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>                  |             |              |               |              |               |
| Банан                             | 100         | 1,5          | 0,5           | 21           | 95            |
| <b>Итого за рацион:</b>           | <b>100</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>    | <b>21</b>    | <b>94,5</b>   |
| <b>Обед</b>                       |             |              |               |              |               |
| Овощная нарезка (огурец, помидор) | 50          | 0,5          | 0,15          | 1,25         | 7,5           |
| Суп куриный с клёцками            | 180         | 3,6          | 3,6           | 10,8         | 108           |
| Котлеты рыбные в панировке        | 70          | 9,8          | 2,1           | 7,7          | 98            |
| Рис отварной                      | 130         | 3,9          | 2,6           | 40,3         | 208           |
| Компот из сухофруктов             | 180         | 0,36         | 0             | 16,2         | 63            |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2         | 52            |
| Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2         | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>           | <b>650</b>  | <b>21,16</b> | <b>9,65</b>   | <b>96,65</b> | <b>588,5</b>  |
| <b>Полдник</b>                    |             |              |               |              |               |
| Рагу овощное                      | 150         | 3            | 7,5           | 18           | 165           |
| Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2         | 52            |

|                                              |      |       |        |       |        |
|----------------------------------------------|------|-------|--------|-------|--------|
| Напиток из плодов шиповника                  | 180  | 0,18  | 0      | 13,5  | 54     |
| Булочка с сахаром                            | 50   | 4,5   | 3      | 30    | 180    |
| Итого за рацион:                             | 400  | 9,18  | 11,1   | 71,7  | 451    |
| Итого за день:                               | 1545 | 38,8  | 35,555 | 233,1 | 1468,8 |
| День 3                                       |      |       |        |       |        |
| Завтрак                                      |      |       |        |       |        |
| Скрембл                                      | 120  | 9     | 9,6    | 3,6   | 168    |
| Чай заварной с сахаром                       | 180  | 0     | 0      | 6,3   | 27     |
| Масло сливочное                              | 10   | 0,01  | 8,3    | 0,1   | 75     |
| Хлеб пшеничный                               | 20   | 1,5   | 0,6    | 10,2  | 52     |
| Лимон                                        | 5    | 0,05  | 0,005  | 0,15  | 0,8    |
| Итого за рацион:                             | 335  | 10,56 | 18,505 | 20,35 | 322,8  |
| Завтрак 2                                    |      |       |        |       |        |
| Груша                                        | 100  | 0,4   | 0,3    | 10    | 45     |
| Итого за рацион:                             | 100  | 0,4   | 0,3    | 10    | 45     |
| Обед                                         |      |       |        |       |        |
| Салат из св.огурцов с редисом и зел.горошком | 50   | 0,75  | 0,1    | 2     | 12,5   |
| Борщ с курицей                               | 180  | 3,6   | 6,3    | 9     | 117    |
| Котлеты куриные                              | 70   | 10,5  | 5,95   | 7     | 147    |
| Спагетти отварные                            | 130  | 5,2   | 3,25   | 35,1  | 195    |
| Компот из свежих яблок и груш                | 180  | 0     | 0      | 14,4  | 54     |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 20   | 1,5   | 0,6    | 10,2  | 52     |
| Хлеб пшеничный                               | 20   | 1,5   | 0,6    | 10,2  | 52     |
| Итого за рацион:                             | 650  | 23,05 | 16,8   | 87,9  | 629,5  |
| Полдник                                      |      |       |        |       |        |
| Оладьи                                       | 90   | 5,85  | 3,6    | 45,9  | 252    |
| Соус ягодный                                 | 30   | 0,15  | 0,06   | 17,7  | 72     |

|                                   |      |       |        |       |        |
|-----------------------------------|------|-------|--------|-------|--------|
| Чай заварной с сахаром            | 180  | 0     | 0      | 6,3   | 27     |
| Лимон                             | 5    | 0,05  | 0,005  | 0,15  | 0,8    |
| Итого за рацион:                  | 305  | 6,05  | 3,665  | 70,05 | 351,8  |
| Итого за день:                    | 1390 | 40,06 | 39,27  | 188,3 | 1349,1 |
| День 4                            |      |       |        |       |        |
| Завтрак                           |      |       |        |       |        |
| Каша манная молочная              | 180  | 4,5   | 4,5    | 25,2  | 171    |
| Чай заварной с сахаром            | 180  | 0     | 0      | 6,3   | 27     |
| Лимон                             | 5    | 0,05  | 0,005  | 0,15  | 0,8    |
| Масло сливочное                   | 10   | 0,01  | 8,3    | 0,1   | 75     |
| Хлеб пшеничный                    | 20   | 1,5   | 0,6    | 10,2  | 52     |
| Итого за рацион:                  | 395  | 6,06  | 13,405 | 41,95 | 325,8  |
| Завтрак 2                         |      |       |        |       |        |
| Апельсин                          | 100  | 0,9   | 0,2    | 8,1   | 37,8   |
| Итого за рацион:                  | 100  | 0,9   | 0,2    | 8,1   | 37,8   |
| Обед                              |      |       |        |       |        |
| Овощная нарезка (огурец, помидор) | 50   | 0,5   | 0,15   | 1,25  | 7,5    |
| Суп лапша домашняя (куриная)      | 180  | 2,7   | 4,5    | 7,2   | 99     |
| Ежики куриные в сметанном соусе   | 100  | 10    | 8      | 6,5   | 180    |
| Гречка отварная с маслом          | 150  | 6,75  | 6      | 37,5  | 240    |
| Компот из яблок и апельсин        | 180  | 0,18  | 0      | 9,9   | 36     |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 20   | 1,5   | 0,6    | 10,2  | 52     |
| Хлеб пшеничный                    | 20   | 1,5   | 0,6    | 10,2  | 52     |
| Итого за рацион:                  | 700  | 23,13 | 19,85  | 82,75 | 666,5  |
| Полдник                           |      |       |        |       |        |
| Макароны с сыром                  | 130  | 9,75  | 14,3   | 39    | 338    |
| Хлеб пшеничный                    | 20   | 1,5   | 0,6    | 10,2  | 52     |
| Компот из сухофруктов             | 180  | 0,36  | 0      | 16,2  | 63     |
| Булочка с корицей                 | 50   | 4,5   | 3      | 29,5  | 175    |

|                        |      |       |        |        |        |
|------------------------|------|-------|--------|--------|--------|
| Итого за рацион:       | 380  | 16,11 | 17,9   | 94,9   | 628    |
| Итого за день :        | 1575 | 46,2  | 51,355 | 227,7  | 1658,1 |
| День 5                 |      |       |        |        |        |
| Завтрак                |      |       |        |        |        |
| Омлет натуральный      | 120  | 9,6   | 8,4    | 3,6    | 156    |
| Чай заварной с сахаром | 180  | 0     | 0      | 6,3    | 27     |
| Масло сливочное        | 10   | 0,01  | 8,3    | 0,1    | 75     |
| Лимон                  | 5    | 0,05  | 0,005  | 0,15   | 0,8    |
| Хлеб пшеничный         | 20   | 1,5   | 0,6    | 10,2   | 52     |
| Итого за рацион:       | 335  | 11,16 | 17,305 | 20,35  | 310,8  |
| Завтрак 2              |      |       |        |        |        |
| Яблоко                 | 100  | 0,3   | 0,2    | 14     | 59     |
| Итого за рацион:       | 100  | 0,3   | 0,2    | 14     | 59     |
| Обед                   |      |       |        |        |        |
| Салат из свеклы и сыра | 50   | 2,25  | 2,25   | 4      | 45     |
| Суп с фрикадельками    | 180  | 2,7   | 5,4    | 5,4    | 90     |
| Оладьи печеночные      | 70   | 9,1   | 8,4    | 5,95   | 147    |
| Макароны отварные      | 130  | 6,5   | 8,45   | 41,6   | 273    |
| Компот из яблок и ягод | 180  | 0,18  | 0      | 19,8   | 81,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 20   | 1,5   | 0,6    | 10,2   | 52     |
| Хлеб пшеничный         | 20   | 1,5   | 0,6    | 10,2   | 52     |
| Итого за рацион:       | 650  | 23,73 | 25,7   | 97,15  | 740    |
| Полдник                |      |       |        |        |        |
| Блины с маслом         | 100  | 4,5   | 4      | 42     | 230    |
| Соус ягодный           | 30   | 0,15  | 0,06   | 17,7   | 72     |
| Чай заварной с сахаром | 180  | 0     | 0      | 6,3    | 27     |
| Лимон                  | 5    | 0,05  | 0,005  | 0,15   | 0,8    |
| Итого за рацион:       | 315  | 4,7   | 4,065  | 66,15  | 329,8  |
| Итого за день:         | 1400 | 39,89 | 47,27  | 197,65 | 1439,6 |

| День 6                                       |             |              |               |               |               |
|----------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                               |             |              |               |               |               |
| Каша рисовая молочная                        | 180         | 3,6          | 4,5           | 32,4          | 198           |
| Масло сливочное                              | 10          | 0,01         | 8,3           | 0,1           | 75            |
| Чай заварной с сахаром                       | 180         | 0            | 0             | 6,3           | 27            |
| Лимон                                        | 5           | 0,05         | 0,005         | 0,15          | 0,8           |
| Хлеб пшеничный                               | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>                      | <b>395</b>  | <b>5,16</b>  | <b>13,405</b> | <b>49,15</b>  | <b>352,8</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>                             |             |              |               |               |               |
| Банан                                        | 100         | 1,5          | 0,5           | 21            | 95            |
| <b>Итого за рацион:</b>                      | <b>100</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>    | <b>21</b>     | <b>95</b>     |
| <b>Обед</b>                                  |             |              |               |               |               |
| Салат из св.огурцов с редисом и зел.горошком | 50          | 0,75         | 0,1           | 2             | 12,5          |
| Суп Минестроне овощной                       | 180         | 0,9          | 1,8           | 8,1           | 54            |
| Кнели куриные                                | 70          | 11,2         | 5,95          | 4,9           | 140           |
| Спагетти отварные                            | 130         | 5,2          | 3,25          | 35,1          | 195           |
| Компот из с/м ягод                           | 180         | 0,18         | 0             | 16,2          | 63            |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| Хлеб пшеничный                               | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>                      | <b>650</b>  | <b>21,23</b> | <b>12,3</b>   | <b>86,7</b>   | <b>568,5</b>  |
| <b>Полдник</b>                               |             |              |               |               |               |
| Картофель запеченный                         | 150         | 3,75         | 4,5           | 34,5          | 195           |
| Хлеб пшеничный                               | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| Компот из сухофруктов                        | 180         | 0,36         | 0             | 16,2          | 63            |
| Булочка со штейзелем                         | 50          | 4,5          | 3,5           | 30            | 185           |
| <b>Итого за рацион:</b>                      | <b>400</b>  | <b>10,11</b> | <b>8,6</b>    | <b>90,9</b>   | <b>495</b>    |
| <b>Итого за день:</b>                        | <b>1545</b> | <b>38</b>    | <b>34,805</b> | <b>247,75</b> | <b>1511,3</b> |
| День 7                                       |             |              |               |               |               |
| <b>Завтрак</b>                               |             |              |               |               |               |

|                                  |             |              |               |              |               |
|----------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Омлет натуральный                | 120         | 9,6          | 8,4           | 3,6          | 156           |
| Масло сливочное                  | 10          | 0,01         | 8,3           | 0,1          | 75            |
| Чай заварной с сахаром           | 180         | 0            | 0             | 6,3          | 27            |
| Лимон                            | 5           | 0,05         | 0,005         | 0,15         | 0,8           |
| Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2         | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>          | <b>335</b>  | <b>11,16</b> | <b>17,305</b> | <b>20,35</b> | <b>310,8</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>                 |             |              |               |              |               |
| Груша                            | 100         | 0,4          | 0,3           | 10           | 45            |
| <b>Итого за рацион:</b>          | <b>100</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,3</b>    | <b>10</b>    | <b>45</b>     |
| <b>Обед</b>                      |             |              |               |              |               |
| Винегрет овощной                 | 50          | 1            | 0,05          | 5            | 25            |
| Суп с вермишелью                 | 180         | 2,7          | 4,5           | 9            | 99            |
| Голубцы ленивые в томатном соусе | 100         | 7            | 7             | 7            | 150           |
| Рис отварной                     | 130         | 3,9          | 2,6           | 40,3         | 208           |
| Компот из яблок и апельсин       | 180         | 0,18         | 0             | 9,9          | 36            |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2         | 52            |
| Хлеб пшеничный                   | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2         | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>          | <b>680</b>  | <b>17,78</b> | <b>15,35</b>  | <b>91,6</b>  | <b>622</b>    |
| <b>Полдник</b>                   |             |              |               |              |               |
| Запеканка творожная              | 100         | 12           | 7             | 19           | 220           |
| Соус ягодный                     | 30          | 0,15         | 0,06          | 17,7         | 72            |
| Чай заварной с сахаром           | 180         | 0            | 0             | 6,3          | 27            |
| Лимон                            | 5           | 0,05         | 0,005         | 0,15         | 0,8           |
| <b>Итого за рацион:</b>          | <b>315</b>  | <b>12,2</b>  | <b>7,065</b>  | <b>43,15</b> | <b>319,8</b>  |
| <b>Итого за день:</b>            | <b>1430</b> | <b>41,54</b> | <b>40,02</b>  | <b>165,1</b> | <b>1297,6</b> |
| <b>День 8</b>                    |             |              |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>                   |             |              |               |              |               |
| Каша пшеничная молочная          | 180         | 4,5          | 3,6           | 27           | 171           |
| Масло сливочное                  | 10          | 0,01         | 8,3           | 0,1          | 75            |

|                                 |             |              |               |               |               |
|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Чай заварной с сахаром          | 180         | 0            | 0             | 6,3           | 27            |
| Лимон                           | 5           | 0,05         | 0,005         | 0,15          | 0,8           |
| Хлеб пшеничный                  | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>         | <b>395</b>  | <b>6,06</b>  | <b>12,505</b> | <b>43,75</b>  | <b>325,8</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>                |             |              |               |               |               |
| Апельсин                        | 100         | 0,9          | 0,2           | 8,1           | 37,8          |
| <b>Итого за рацион:</b>         | <b>100</b>  | <b>0,9</b>   | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>    | <b>37,8</b>   |
| <b>Обед</b>                     |             |              |               |               |               |
| Салат Весна                     | 50          | 1            | 0,5           | 1,25          | 17,5          |
| Борщ с курицей                  | 180         | 3,6          | 6,3           | 9             | 117           |
| Ежики куриные в сметанном соусе | 100         | 10           | 8             | 6,5           | 180           |
| Гречка отварная с маслом        | 150         | 6,75         | 6             | 37,5          | 240           |
| Компот из свежих яблок и груш   | 180         | 0            | 0             | 14,4          | 54            |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| Хлеб пшеничный                  | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>         | <b>700</b>  | <b>24,35</b> | <b>22</b>     | <b>89,05</b>  | <b>712,5</b>  |
| <b>Полдник</b>                  |             |              |               |               |               |
| Оладьи                          | 90          | 5,85         | 3,6           | 45,9          | 252           |
| Соус ягодный                    | 30          | 0,15         | 0,06          | 17,7          | 72            |
| Чай заварной с сахаром          | 180         | 0            | 0             | 6,3           | 27            |
| Лимон                           | 5           | 0,05         | 0,005         | 0,15          | 0,8           |
| <b>Итого за рацион:</b>         | <b>305</b>  | <b>6,05</b>  | <b>3,665</b>  | <b>70,05</b>  | <b>351,8</b>  |
| <b>Итого за день:</b>           | <b>1500</b> | <b>37,36</b> | <b>38,37</b>  | <b>210,95</b> | <b>1427,9</b> |
| <b>День 9</b>                   |             |              |               |               |               |
| <b>Завтрак</b>                  |             |              |               |               |               |
| Скрембл                         | 120         | 9            | 9,6           | 3,6           | 168           |
| Масло сливочное                 | 10          | 0,01         | 8,3           | 0,1           | 75            |
| Чай заварной с сахаром          | 180         | 0            | 0             | 6,3           | 27            |
| Лимон                           | 5           | 0,05         | 0,005         | 0,15          | 0,8           |

|                                   |             |              |               |               |               |
|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>           | <b>335</b>  | <b>10,56</b> | <b>18,505</b> | <b>20,35</b>  | <b>322,8</b>  |
| <b>Завтрак 2</b>                  |             |              |               |               |               |
| Банан                             | 100         | 1,5          | 0,5           | 21            | 95            |
| <b>Итого за рацион:</b>           | <b>100</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>    | <b>21</b>     | <b>95</b>     |
| <b>Обед</b>                       |             |              |               |               |               |
| Овощная нарезка (огурец, помидор) | 50          | 0,5          | 0,15          | 1,25          | 7,5           |
| Суп с фрикадельками               | 180         | 2,7          | 5,4           | 5,4           | 90            |
| Биточки паровые куриные           | 70          | 10,5         | 5,95          | 4,55          | 140           |
| Макароны отварные                 | 130         | 6,5          | 8,45          | 41,6          | 273           |
| Компот из яблок и апельсин        | 180         | 0,18         | 0             | 9,9           | 36            |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>           | <b>650</b>  | <b>23,38</b> | <b>21,15</b>  | <b>83,1</b>   | <b>650,5</b>  |
| <b>Полдник</b>                    |             |              |               |               |               |
| Рис с овощами                     | 130         | 3,9          | 3,25          | 36,4          | 195           |
| Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| Компот из сухофруктов             | 180         | 0,36         | 0             | 16,2          | 63            |
| Булочка с корицей                 | 50          | 4,5          | 3             | 29,5          | 175           |
| <b>Итого за рацион:</b>           | <b>380</b>  | <b>10,26</b> | <b>6,85</b>   | <b>92,3</b>   | <b>485</b>    |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>1465</b> | <b>45,7</b>  | <b>47,005</b> | <b>216,75</b> | <b>1553,3</b> |
| <b>День 10</b>                    |             |              |               |               |               |
| <b>Завтрак</b>                    |             |              |               |               |               |
| Каша дружба молочная              | 180         | 3,6          | 3,6           | 25,2          | 153           |
| Масло сливочное                   | 10          | 0,01         | 8,3           | 0,1           | 75            |
| Чай заварной с сахаром            | 180         | 0            | 0             | 6,3           | 27            |
| Лимон                             | 5           | 0,05         | 0,005         | 0,15          | 0,8           |
| Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,5          | 0,6           | 10,2          | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>           | <b>395</b>  | <b>5,16</b>  | <b>12,505</b> | <b>41,95</b>  | <b>307,8</b>  |

|                              |             |              |              |               |               |
|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Завтрак 2</b>             |             |              |              |               |               |
| Яблоко                       | 100         | 0,3          | 0,2          | 14            | 59            |
| <b>Итого за рацион:</b>      | <b>100</b>  | <b>0,3</b>   | <b>0,2</b>   | <b>14</b>     | <b>59</b>     |
| <b>Обед</b>                  |             |              |              |               |               |
| Салат из сырых овощей        | 50          | 0,75         | 0,1          | 2,25          | 12,5          |
| Суп лапша домашняя (куриная) | 180         | 2,7          | 4,5          | 7,2           | 99            |
| Котлеты рыбные в панировке   | 70          | 9,8          | 2,1          | 7,7           | 98            |
| Картофельное пюре            | 150         | 3            | 3,75         | 21            | 142,5         |
| Компот из яблок и ягод       | 180         | 0,18         | 0            | 19,8          | 81,00         |
| Хлеб ржано-пшеничный         | 20          | 1,5          | 0,6          | 10,2          | 52            |
| Хлеб пшеничный               | 20          | 1,5          | 0,6          | 10,2          | 52            |
| <b>Итого за рацион:</b>      | <b>670</b>  | <b>19,43</b> | <b>11,65</b> | <b>78,35</b>  | <b>537</b>    |
| <b>Полдник</b>               |             |              |              |               |               |
| Блины с маслом               | 100         | 4,5          | 4            | 42            | 230           |
| Соус ягодный                 | 30          | 0,15         | 0,06         | 17,7          | 72            |
| Чай заварной с сахаром       | 180         | 0            | 0            | 6,3           | 27            |
| Лимон                        | 5           | 0,05         | 0,005        | 0,15          | 0,8           |
| <b>Итого за рацион:</b>      | <b>315</b>  | <b>4,7</b>   | <b>4,065</b> | <b>66,15</b>  | <b>329,8</b>  |
| <b>Итого за день:</b>        | <b>1480</b> | <b>29,59</b> | <b>28,42</b> | <b>200,45</b> | <b>1233,6</b> |