



ООО «Комбинат социального питания»

Утверждаю



Директор

Чувилева О.А.

**МЕНЮ**  
**1-3 лет**  
**1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ**

| Наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                                     |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"<br>молочная жидкая | 150          | 4,1              | 5,9     | 15,4        | 140,0                               |
| Чай с молоком                                         | 150          | 2,2              | 1,8     | 9,5         | 67,0                                |
| Масло сливочное (порциями)                            | 8            | 0,8              | 5,8     | 0,1         | 53,0                                |
| Хлеб пшеничный                                        | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
| Сыр (порциями)                                        | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,0                                |
|                                                       |              | 11,7             | 17,4    | 40,4        | 375,0                               |
| 2 Завтрак                                             |              |                  |         |             |                                     |
| Сок фруктовый                                         | 100          | 0,0              | 0,0     | 10,2        | 44,0                                |
|                                                       |              | 0,0              | 0,0     | 10,2        | 44,0                                |
| Обед                                                  |              |                  |         |             |                                     |
| Суп с макаронными изделиями и курой                   | 150          | 4,6              | 4,7     | 9,5         | 103,0                               |
| Плов с мясом                                          | 160          | 8,4              | 17,3    | 33,0        | 338,0                               |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)                    | 180          | 0,3              | 0,0     | 28,8        | 118,0                               |
| Хлеб ржаной                                           | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,0                                |
|                                                       |              | 15,3             | 22,4    | 81,3        | 611,0                               |
| Уплотненный полдник                                   |              |                  |         |             |                                     |
| Омлет натуральный с зеленым горошком<br>150/20        | 170          | 12,2             | 12,7    | 4,8         | 203,0                               |
| Чай с низким содержанием сахара                       | 180          | 0,1              | 0,0     | 5,4         | 22,0                                |
| Хлеб пшеничный                                        | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
| Печенье                                               | 20           | 3,0              | 8,6     | 27,8        | 200,0                               |
|                                                       |              | 17,6             | 22,2    | 53,4        | 504,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                        | 1368         | 44,6             | 62,0    | 185,3       | 1 534,0                             |



Утверждаю



**МЕНЮ**  
**1-3 лет**  
**1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ**

| Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                                     |
| Каша манная молочная жидкая         | 150          | 3,8              | 5,1     | 16,7        | 137,0                               |
| Какао с молоком                     | 150          | 2,6              | 2,0     | 11,0        | 77,0                                |
| Масло сливочное (порциями)          | 8            | 0,8              | 5,8     | 0,1         | 53,0                                |
| Хлеб пшеничный                      | 35           | 2,6              | 1,0     | 18,0        | 92,0                                |
|                                     |              | 9,8              | 13,9    | 45,8        | 359,0                               |
| 2 Завтрак                           |              |                  |         |             |                                     |
| Компот из свежих плодов (яблоки)    | 150          | 0,1              | 0,1     | 11,9        | 50,0                                |
|                                     |              | 0,1              | 0,1     | 11,9        | 50,0                                |
| Обед                                |              |                  |         |             |                                     |
| Суп картофельный с клецками и курой | 150          | 5,9              | 4,3     | 17,4        | 143,0                               |
| Печень по-строгановски              | 60           | 8,0              | 6,0     | 4,5         | 111,0                               |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 110          | 5,5              | 3,1     | 24,9        | 151,0                               |
| Напиток из изюма                    | 180          | 0,4              | 0,1     | 19,0        | 79,0                                |
| Хлеб ржаной                         | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,0                                |
|                                     |              | 21,8             | 13,9    | 75,8        | 536,0                               |
| Уплотненный полдник                 |              |                  |         |             |                                     |
| Рагу из овощей с мясом              | 160          | 8,0              | 17,1    | 16,4        | 270,0                               |
| Чай с сахаром                       | 180          | 0,1              | 0,0     | 13,6        | 55,0                                |
| Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,0                                |
| Пирог Манник                        | 50           | 2,8              | 7,7     | 24,3        | 179,0                               |
|                                     |              | 12,4             | 25,4    | 64,6        | 556,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                      | 1433         | 44,1             | 53,3    | 198,1       | 1 501,0                             |

ООО «Комбинат социального питания»



Утверждаю



Директор

Чувилева О.А.

**МЕНЮ**  
**1-3 лет**  
**1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ**

| Наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                                     |
| Каша ячневая молочная жидкая                         | 150          | 3,8              | 5,2     | 15,9        | 134,0                               |
| Чай с молоком                                        | 150          | 2,2              | 1,8     | 9,5         | 67,0                                |
| Масло сливочное (порциями)                           | 8            | 0,8              | 5,8     | 0,1         | 53,0                                |
| Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
| Сыр (порциями)                                       | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,0                                |
|                                                      |              | 11,4             | 16,7    | 40,9        | 369,0                               |
| 2 Завтрак                                            |              |                  |         |             |                                     |
| Кефир                                                | 150          | 4,4              | 4,8     | 6,0         | 89,0                                |
|                                                      |              | 4,4              | 4,8     | 6,0         | 89,0                                |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                                     |
| Свекольник со сметаной                               | 150          | 1,5              | 3,5     | 8,9         | 75,0                                |
| Суфле из рыбы                                        | 60           | 12,5             | 7,3     | 4,7         | 144,0                               |
| Картофельное пюре                                    | 110          | 2,5              | 3,7     | 14,9        | 109,0                               |
| Напиток из смеси сухофруктов                         | 180          | 0,5              | 0,1     | 17,9        | 75,0                                |
| Хлеб ржаной                                          | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,0                                |
|                                                      |              | 19,0             | 15,0    | 56,4        | 455,0                               |
| Уплотненный полдник                                  |              |                  |         |             |                                     |
| Пудинг творожный с соусом молочным<br>сладким 150/20 | 170          | 22,8             | 14,1    | 27,4        | 356,0                               |
| Чай с низким содержанием сахара                      | 180          | 0,1              | 0,0     | 5,4         | 22,0                                |
| Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
|                                                      |              | 25,2             | 15,0    | 48,2        | 457,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                       | 1408         | 60,0             | 51,5    | 151,5       | 1 370,0                             |

ООО «Комбинат социального питания»



Утверждаю



Директор

Чувилева О.А.

**МЕНЮ**  
1-3 лет  
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

| Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                                     |
| Каша пшенная молочная жидкая                  | 150          | 4,5              | 5,6     | 19,1        | 153,0                               |
| Кофейный напиток на молоке                    | 150          | 3,4              | 2,5     | 18,7        | 117,0                               |
| Масло сливочное (порциями)                    | 8            | 0,8              | 5,8     | 0,1         | 53,0                                |
| Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
|                                               |              | 11,0             | 14,8    | 53,3        | 402,0                               |
| 2 Завтрак                                     |              |                  |         |             |                                     |
| Яблоко                                        | 100          | 0,5              | 0,5     | 12,8        | 61,0                                |
|                                               |              | 0,5              | 0,5     | 12,8        | 61,0                                |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150          | 1,4              | 3,5     | 5,9         | 63,0                                |
| Гуляш из птицы                                | 60           | 11,6             | 2,8     | 3,2         | 88,0                                |
| Макаронные изделия отварные                   | 110          | 4,1              | 2,1     | 26,4        | 143,0                               |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)            | 180          | 0,3              | 0,0     | 28,8        | 118,0                               |
| Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,0                                |
|                                               |              | 19,4             | 8,8     | 74,3        | 464,0                               |
| Уплотненный полдник                           |              |                  |         |             |                                     |
| Жаркое по-домашнему с мясом                   | 160          | 6,3              | 14,6    | 20,2        | 250,0                               |
| Чай с сахаром                                 | 180          | 0,1              | 0,0     | 13,6        | 55,0                                |
| Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
|                                               |              | 8,7              | 15,5    | 49,2        | 384,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                | 1338         | 39,6             | 39,6    | 189,6       | 1 311,0                             |



«Комбинат социального питания»

Утверждаю



Директор

Чувилева О.А.

# **МЕНЮ** **1-3 лет** **1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ**

| Наименование блюда                                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                      |              |                  |         |             |                                     |
| Каша молочная пшеничная жидкая                               | 150          | 4,0              | 5,2     | 16,8        | 138,0                               |
| Чай с сахаром                                                | 150          | 0,1              | 0,0     | 11,3        | 45,0                                |
| Масло сливочное (порциями)                                   | 8            | 0,8              | 5,8     | 0,1         | 53,0                                |
| Хлеб пшеничный                                               | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
| Яйца вареные                                                 | 40           | 4,8              | 4,1     | 0,3         | 63,0                                |
|                                                              |              | 12,0             | 16,0    | 43,9        | 378,0                               |
| 2 Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                                     |
| Компот из сежих плодов (яблоки)                              | 150          | 0,1              | 0,1     | 11,9        | 50,0                                |
|                                                              |              | 0,1              | 0,1     | 11,9        | 50,0                                |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                                     |
| Суп картофельный с рыбными консервами                        | 150          | 3,4              | 2,3     | 12,0        | 82,0                                |
| Голубцы ленивые                                              | 160          | 7,6              | 16,2    | 16,1        | 258,0                               |
| Напиток из изюма                                             | 180          | 0,4              | 0,1     | 19,0        | 79,0                                |
| Хлеб ржаной                                                  | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,0                                |
|                                                              |              | 13,4             | 19,0    | 57,1        | 471,0                               |
| Уплотненный полдник                                          |              |                  |         |             |                                     |
| Суп молочный с макаронными изделиями с<br>маслом слив. 150/5 | 155          | 4,6              | 6,0     | 15,0        | 143,0                               |
| Кисель плодово-ягодный                                       | 180          | 0,0              | 0,0     | 18,0        | 72,0                                |
| Булочка Домашняя с сахаром                                   | 70           | 6,3              | 6,7     | 42,7        | 256,0                               |
| Хлеб пшеничный                                               | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,0                                |
|                                                              |              | 12,4             | 13,3    | 86,0        | 523,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                               | 1473         | 37,9             | 48,4    | 198,9       | 1 422,0                             |

ООО «Комбинат социального питания»



Утверждаю



Чувилева О.А.

# **МЕНЮ** **1-3 лет** **2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ**

| Наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                                     |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"<br>молочная жидкая | 150          | 4,1              | 5,9     | 15,4        | 140,0                               |
| Чай с молоком                                         | 150          | 2,2              | 1,8     | 9,5         | 67,0                                |
| Масло сливочное (порциями)                            | 8            | 0,8              | 5,8     | 0,1         | 53,0                                |
| Хлеб пшеничный                                        | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
|                                                       |              | 9,4              | 14,4    | 40,4        | 339,0                               |
| 2 Завтрак                                             |              |                  |         |             |                                     |
| Сок фруктовый                                         | 100          | 0,0              | 0,0     | 10,2        | 44,0                                |
|                                                       |              | 0,0              | 0,0     | 10,2        | 44,0                                |
| Обед                                                  |              |                  |         |             |                                     |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом<br>лученым)      | 150          | 3,4              | 2,3     | 11,0        | 79,0                                |
| Гуляш мясной                                          | 60           | 6,1              | 16,4    | 2,7         | 202,0                               |
| Макаронные изделия отварные                           | 110          | 4,1              | 2,1     | 26,4        | 143,0                               |
| Напиток из смеси сухофруктов                          | 180          | 0,5              | 0,1     | 17,9        | 75,0                                |
| Хлеб ржаной                                           | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,0                                |
|                                                       |              | 16,1             | 21,3    | 68,0        | 551,0                               |
| Уплотненный полдник                                   |              |                  |         |             |                                     |
| Пудинг творожный с соусом молочным<br>сладким 150/20  | 170          | 22,8             | 14,1    | 27,4        | 356,0                               |
| Чай с низким содержанием сахара                       | 180          | 0,1              | 0,0     | 5,4         | 22,0                                |
| Хлеб пшеничный                                        | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
|                                                       |              | 25,2             | 15,0    | 48,2        | 457,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                        | 1348         | 50,7             | 50,7    | 166,8       | 1 391,0                             |

ООО «Комбинат социального питания»



Утверждаю



Чувилева О.А.

**МЕНЮ**  
1-3 лет  
2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

| Наименование блюда                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                                     |
| Каша молочная пшеничная жидкая                            | 150          | 4,0              | 5,2     | 16,8        | 138,0                               |
| Какао с молоком                                           | 150          | 2,6              | 2,0     | 11,0        | 77,0                                |
| Масло сливочное (порциями)                                | 8            | 0,8              | 5,8     | 0,1         | 53,0                                |
| Хлеб пшеничный                                            | 35           | 2,6              | 1,0     | 18,0        | 92,0                                |
|                                                           |              | 10,0             | 14,0    | 45,9        | 360,0                               |
| 2 Завтрак                                                 |              |                  |         |             |                                     |
| Компот из сежих плодов (яблоки)                           | 150          | 0,1              | 0,1     | 11,9        | 50,0                                |
|                                                           |              | 0,1              | 0,1     | 11,9        | 50,0                                |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                                     |
| Рассольник ленинградский с перловой<br>крупой, и сметаной | 150          | 1,7              | 3,6     | 10,6        | 84,0                                |
| Гуляш из птицы                                            | 60           | 11,6             | 2,8     | 3,2         | 88,0                                |
| Каша гречневая рассыпчатая                                | 110          | 5,5              | 3,1     | 24,9        | 151,0                               |
| Напиток из изюма                                          | 180          | 0,4              | 0,1     | 19,0        | 79,0                                |
| Хлеб ржаной                                               | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,0                                |
|                                                           |              | 21,2             | 10,0    | 67,7        | 454,0                               |
| Уплотненный полдник                                       |              |                  |         |             |                                     |
| Рагу из овощей с мясом                                    | 160          | 8,0              | 17,1    | 16,4        | 270,0                               |
| Чай с сахаром                                             | 180          | 0,1              | 0,0     | 13,6        | 55,0                                |
| Хлеб пшеничный                                            | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,0                                |
| Пирог Манник                                              | 50           | 2,8              | 7,7     | 24,3        | 179,0                               |
|                                                           |              | 12,4             | 25,4    | 64,6        | 556,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                            | 1433         | 43,7             | 49,5    | 190,1       | 1 420,0                             |



Утверждаю

Чувилева О.А.

**МЕНЮ**  
**1-3 лет**  
**2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ**

| Наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                                     |
| Каша молочная рисовая жидкая                | 150          | 3,6              | 2,0     | 20,5        | 119,0                               |
| Чай с молоком                               | 150          | 2,2              | 1,8     | 9,5         | 67,0                                |
| Масло сливочное (порциями)                  | 8            | 0,8              | 5,8     | 0,1         | 53,0                                |
| Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
| Сыр (порциями)                              | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0         | 36,0                                |
|                                             |              | 11,2             | 13,5    | 45,5        | 354,0                               |
| 2 Завтрак                                   |              |                  |         |             |                                     |
| Яблоко                                      | 100          | 0,5              | 0,5     | 12,8        | 61,0                                |
|                                             |              | 0,5              | 0,5     | 12,8        | 61,0                                |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                                     |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, курой  | 150          | 4,2              | 4,6     | 7,9         | 94,0                                |
| Суфле из рыбы                               | 60           | 12,5             | 7,3     | 4,7         | 144,0                               |
| Картофельное пюре                           | 110          | 2,5              | 3,7     | 14,9        | 109,0                               |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)          | 180          | 0,3              | 0,0     | 28,8        | 118,0                               |
| Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,0                                |
|                                             |              | 21,5             | 16,0    | 66,3        | 517,0                               |
| Уплотненный полдник                         |              |                  |         |             |                                     |
| Омлет натуральный с зеленым горошком 150/20 | 170          | 12,2             | 12,7    | 4,8         | 203,0                               |
| Чай с низким содержанием сахара             | 180          | 0,1              | 0,0     | 5,4         | 22,0                                |
| Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
| Печенье                                     | 20           | 3,0              | 8,6     | 27,8        | 200,0                               |
|                                             |              | 17,6             | 22,2    | 53,4        | 504,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              | 1378         | 50,8             | 52,2    | 178,0       | 1 436,0                             |



**МЕНЮ**  
**1-3 лет**  
**2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ**

| Наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                                     |
| Каша манная молочная жидкая                          | 150          | 3,8              | 5,1     | 16,7        | 137,0                               |
| Кофейный напиток на молоке                           | 150          | 3,4              | 2,5     | 18,7        | 117,0                               |
| Масло сливочное (порциями)                           | 8            | 0,8              | 5,8     | 0,1         | 53,0                                |
| Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
|                                                      |              | 10,3             | 14,3    | 50,9        | 386,0                               |
| 2 Завтрак                                            |              |                  |         |             |                                     |
| Кефир                                                | 150          | 4,4              | 4,8     | 6,0         | 89,0                                |
|                                                      |              | 4,4              | 4,8     | 6,0         | 89,0                                |
| Обед                                                 |              |                  |         |             |                                     |
| Суп картофельный с яйцом                             | 150          | 3,9              | 4,3     | 12,1        | 106,0                               |
| Бефстроганов из мяса                                 | 60           | 6,1              | 16,8    | 2,3         | 205,0                               |
| Рис отварной                                         | 110          | 2,7              | 3,1     | 28,5        | 156,0                               |
| Напиток из изюма                                     | 180          | 0,4              | 0,1     | 19,0        | 79,0                                |
| Хлеб ржаной                                          | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,0                                |
|                                                      |              | 15,1             | 24,7    | 71,9        | 598,0                               |
| Уплотненный полдник                                  |              |                  |         |             |                                     |
| Пудинг творожный с соусом молочным<br>сладким 150/20 | 170          | 22,8             | 14,1    | 27,4        | 356,0                               |
| Чай с сахаром                                        | 180          | 0,1              | 0,0     | 13,6        | 55,0                                |
| Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 79,0                                |
|                                                      |              | 25,2             | 15,0    | 56,4        | 490,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                       | 1398         | 55,0             | 58,8    | 185,2       | 1 563,0                             |

ООО «Комбинат социального питания»



Утверждаю



Чувилева О.А.

**МЕНЮ****1-3 лет****2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ**

| Наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                                     |
| Каша ячневая молочная жидкая           | 150          | 3,8              | 5,2     | 15,9        | 134,0                               |
| Чай с сахаром                          | 150          | 0,1              | 0,0     | 11,3        | 45,0                                |
| Масло сливочное (порциями)             | 8            | 0,8              | 5,8     | 0,1         | 53,0                                |
| Хлеб пшеничный                         | 35           | 2,6              | 1,0     | 18,0        | 92,0                                |
| Яйца вареные                           | 40           | 4,8              | 4,1     | 0,3         | 63,0                                |
|                                        |              | 12,1             | 16,1    | 45,6        | 387,0                               |
| 2 Завтрак                              |              |                  |         |             |                                     |
| Компот из сежих плодов (яблоки)        | 150          | 0,1              | 0,1     | 11,9        | 50,0                                |
|                                        |              | 0,1              | 0,1     | 11,9        | 50,0                                |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                                     |
| Суп картофельный с пшеном и курой      | 150          | 9,1              | 6,2     | 36,5        | 242,0                               |
| Жаркое по-домашнему с мясом            | 160          | 6,3              | 14,6    | 20,2        | 250,0                               |
| Напиток из смеси сухофруктов           | 180          | 0,5              | 0,1     | 17,9        | 75,0                                |
| Хлеб ржаной                            | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,0                                |
|                                        |              | 17,9             | 21,3    | 84,6        | 619,0                               |
| Уплотненный полдник                    |              |                  |         |             |                                     |
| Каша молочная гречневая в молоке 150/5 | 155          | 6,6              | 6,6     | 26,2        | 199,0                               |
| Кисель плодово-ягодный                 | 180          | 0,0              | 0,0     | 18,0        | 72,0                                |
| Булочка Домашняя с сахаром             | 70           | 6,3              | 6,7     | 42,7        | 256,0                               |
| Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,0                                |
|                                        |              | 14,4             | 13,9    | 97,2        | 579,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                         | 1478         | 44,5             | 51,4    | 239,3       | 1 635,0                             |