УТВЕРЖДЕННО:

 Директор МАОУ СОШ д/с «Чебурашка»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махров С.Н.

 Пр.№ 73 от 02.03.2023г.

***Основное меню***

***Весенне-летний период***

***СП МАОУ СОШ д/с «Чебурашка»***

***с. Б-Мелик***

**1 День**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № тех. карты | Выход ясли | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) | Выход сад | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша манная молочная | 5 | 150 | 4,95 | 4,05 | 24,75 | 150,5 | 200 | 9,194 | 11,54 | 35,985 | 202,0 |
| Бутерброд с маслом | 56 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **2 - ЗАВТРАК** |
| Яблоко свежее | 58 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |
| **ОБЕД** |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 24 | 150 | 3,54 | 2,047 | 23,968 | 130,665 | 200 | 5,897 | 3,412 | 39,945 | 286,44 |
| Картофель тушеный | 28 | 120 | 4,4109 | 2,7924 | 34,2082 | 183,242 | 150 | 5,0895 | 3,222 | 39,471 | 231,433 |
| Мясо куриное отварное | 108 | 60 | 17,808 | 11,368 | 0 | 185,976 | 80 | 17,808 | 11,368 | 0 | 215,976 |
| Хлеб пшеничный |  | 70 | 5,25 | 0,35 | 35,175 | 165,55 | 80 | 6,0 | 0,4 | 40,2 | 189,2 |
| Икра морковная | 17 | 40 | 0,67 | 7,03 | 2,1 | 74,3 | 60 | 1,01 | 7,06 | 3,16 | 79,95 |
| Кисель  | 7 | 150 | 0,37 | 0,45 | 3,992 | 21,79 | 200 | 0,86 | 2,1 | 5,3226 | 29,0533 |
| **ПОЛДНИК** |
| Пирожок с повидлом | 48 | 60 | 3,9127 | 5,2346 | 39,1671 | 216,728 | 80 | 5,2196 | 6,9794 | 52,2228 | 268,9706 |
| Кисель  | 7 | 150 | 0,37 | 0,45 | 3,992 | 21,79 | 200 | 0,86 | 2,1 | 5,3226 | 29,0533 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **1406,071** |  |  |  |  | **1805,926** |

**2 День**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № тех. карты | Выход ясли | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) | Выход сад | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша пшенная молочная | 68 | 150 | 6,76 | 7,8 | 31,5 | 187,5 | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 250,94 |
| Бутерброд с маслом | 56 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **2 - ЗАВТРАК** |
| Апельсины  |  | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |
| **ОБЕД** |
| Суп гороховый с гренками | 17 | 150 | 6,718 | 6,63 | 27,696 | 210,5605 | 200 | 11,1967 | 11,05 | 46,16 | 267,414 |
| Макароны отварные | 43 | 100 | 3,874 | 2,525 | 24,714 | 198,13 | 150 | 5,811 | 3,7875 | 37,071 | 287,195 |
| Гуляш из отварного мяса в молочном соусе | 93 | 70 | 9,21 | 6,56 | 1,9 | 123,3 | 90 | 11,84 | 8,48 | 2,44 | 152,813 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 60 | 4,86 | 2,04 | 25,32 | 148,2 | 80 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 207,6 |
| Салат из свёклы и моркови | 14 | 40 | 0,67 | 5,05 | 2,5 | 58,7 | 60 | 0,93 | 5,08 | 4,08 | 65,1 |
| Компот из свежих фруктов | 9 | 150 | 0,15 | 0,06 | 13,06 | 63,08 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 89,44 |
| **ПОЛДНИК** |
| Ватрушка с творогом | 136 | 100 | 10,48 | 10,9 | 33,11 | 287,3 | 100 | 10,48 | 10,9 | 33,11 | 287,3 |
| Компот из свежих фруктов | 9 | 150 | 0,15 | 0,06 | 13,06 | 62,08 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 89,44 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **1407,024** |  |  |  |  | **1802,182** |

**3 День**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № тех. карты | Выход ясли | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) | Выход сад | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 65 | 130 | 8,55 | 7,23 | 41,175 | 234,442 | 150 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 270,51 |
| Бутерброд с маслом | 56 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 |
| Какао с сах. и молоком | 8 | 150 | 3,02 | 3,20 | 11,56 | 88,10 | 200 | 4,02 | 4,26 | 15,42 | 117,48 |
| **2 - ЗАВТРАК** |
| Яблоко свежее | 58 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |
| **ОБЕД** |
| Щи из свежей капусты | 23 | 150 | 5,49 | 3,37 | 25,45 | 119,70 | 200 | 9,15 | 5,625 | 42,375 | 211,175 |
| Суфле рыбное | 36 | 70 | 14,428 | 3,381 | 2,441 | 98,351 | 80 | 16,49 | 3,864 | 2,79 | 112,4016 |
| Рис отварной  | 50 | 130 | 3,211 | 2,811 | 33,712 | 172,997 | 170 | 4,199 | 3,676 | 44,085 | 226,2275 |
| Соус овощной | 32 | 30 | 0,624 | 1,5585 | 3,024 | 31,875 | 30 | 0,624 | 1,5585 | 3,024 | 31,875 |
| Хлеб пшеничный |  | 70 | 5,25 | 0,35 | 35,175 | 165,55 | 80 | 6,0 | 0,4 | 40,2 | 189,2 |
| Икра кабачковая | 13 | 40 | 0,67 | 7,03 | 2,1 | 74,3 | 60 | 1,01 | 7,06 | 3,16 | 79,95 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **ПОЛДНИК** |
| Плюшка | 40 | 60 | 5,8894 | 6,4415 | 37,9374 | 233,673 | 60 | 5,8894 | 6,4415 | 37,9374 | 233,673 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **1501,778** |  |  |  |  | **1871,092** |

**4 День**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № тех. карты | Выход ясли | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) | Выход сад | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша молоч. «Дружба» | 4 | 150 | 6,32 | 10,17 | 26,33 | 220,49 | 200 | 7,9 | 12,716 | 26,34 | 245,61 |
| Бутерброд с маслом | 56 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **2 - ЗАВТРАК** |
| Апельсины |  | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |
| **ОБЕД** |
| Суп картофельный с фрикадельками | 22 | 150 | 8,7014 | 7,6793 | 13,9282 | 293,463 | 200 | 14,5 | 12,798 | 23,5875 | 364,9375 |
| Рагу из овощей | 52 | 150 | 3,936 | 5,566 | 17,789 | 198,88 | 200 | 5,248 | 4,754 | 23,718 | 251,84 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 98,8 | 80 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 207,6 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **ПОЛДНИК** |
| Пирожок с повидлом | 48 | 70 | 3,9127 | 5,2346 | 39,1671 | 216,728 | 80 | 5,2196 | 6,9794 | 52,2228 | 288,9706 |
| Напиток кисломолочный «Снежок» | 9 | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79,00 | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **1410,051** |  |  |  |  | **1805,688** |

**5 День**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № тех. карты | Выход ясли | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) | Выход сад | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| Вермишель отварная молочная | 2 | 150 | 6,583 | 8,656 | 24,642 | 133,04 | 200 | 8,778 | 11,382 | 32,856 | 210,72 |
| Бутерброд с маслом | 56 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **2 - ЗАВТРАК** |
| Яблоко свежее | 58 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |
| **ОБЕД** |
| Суп крестьянский с крупой | 37 | 150 | 6,718 | 6,63 | 27,696 | 190,5605 | 200 | 11,1967 | 11,05 | 46,16 | 274,2675 |
| Плов с мясом | 26 | 150 | 12,89 | 11,72 | 31,67 | 236,196 | 200 | 17,186 | 15,624 | 42,226 | 381,5946 |
| Хлеб пшеничный |  | 70 | 5,25 | 0,35 | 35,175 | 165,55 | 80 | 6,0 | 0,4 | 40,2 | 189,2 |
| Икра свёкольная | 12 | 40 | 0,67 | 7,03 | 2,1 | 74,3 | 60 | 1,01 | 7,06 | 3,16 | 79,95 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **ПОЛДНИК** |
| Плюшка  | 40 | 60 | 5,8894 | 6,4415 | 37,9374 | 233,673 | 70 | 5,8894 | 6,4415 | 37,9374 | 233,673 |
| Какао с сах. и молоком  | 8 | 150 | 3,02 | 3,20 | 11,56 | 88,10 | 200 | 4,02 | 4,26 | 15,42 | 117,48 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **1413,909** |  |  |  |  | **1804,735** |

**6 День**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № тех. карты | Выход ясли | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) | Выход сад | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша пшенная молочная | 68 | 150 | 6,76 | 7,8 | 31,5 | 187,5 | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 250,94 |
| Бутерброд с маслом | 56 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **2 - ЗАВТРАК** |
| Апельсины  |  | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |
| **ОБЕД** |
| Борщ вегетарианский | 20 | 150 | 2,45 | 2,8 | 14,18 | 143,419 | 200 | 3,26 | 3,73 | 18,9 | 205,892 |
| Ёжики мясные в томатном соусе | 46 | 110 | 15,836 | 13,223 | 7,998 | 245,978 | 140 | 20,155 | 16,829 | 10,18 | 354,882 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 98,8 | 80 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 207,6 |
| Икра кабачковая | 13 | 40 | 0,72 | 5 | 4,32 | 64,6 | 60 | 1,04 | 6,99 | 6,26 | 91,42 |
| Компот из свежих фруктов | 9 | 150 | 0,15 | 0,06 | 13,06 | 63,08 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 89,44 |
| **ПОЛДНИК** |
| Пирожок с повидлом | 48 | 70 | 3,9127 | 5,2346 | 39,1671 | 216,728 | 80 | 5,2196 | 6,9794 | 52,2228 | 288,9706 |
| Компот из свежих фруктов | 9 | 150 | 0,15 | 0,06 | 13,06 | 63,08 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 89,44 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **1407,847** |  |  |  |  | **1825,4** |

**7 День**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № тех. карты | Выход ясли | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) | Выход сад | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 65 | 130 | 8,55 | 7,23 | 41,175 | 234,442 | 150 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 270,51 |
| Бутерброд с маслом | 56 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **2 - ЗАВТРАК** |
| Яблоко свежее | 58 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |
| **ОБЕД** |
| Суп вермишелевый на мясном бульоне | 24 | 150 | 3,54 | 2,047 | 23,968 | 130,665 | 200 | 5,897 | 3,412 | 39,945 | 286,44 |
| Голубцы ленивые (говядина) | 35 | 130 | 14,808 | 14,8 | 21,231 | 262,05 | 200 | 19,746 | 19,734 | 28,308 | 378,738 |
| Соус овощной | 32 | 30 | 0,624 | 1,5585 | 3,024 | 31,875 | 30 | 0,624 | 1,5585 | 3,024 | 31,875 |
| Хлеб пшеничный |  | 70 | 5,25 | 0,35 | 35,175 | 165,55 | 80 | 6,0 | 0,4 | 40,2 | 189,2 |
| Салат из свёклы и моркови | 14 | 40 | 0,67 | 5,05 | 2,5 | 58,7 | 60 | 0,93 | 5,08 | 4,08 | 65,1 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **ПОЛДНИК** |
| Плюшка | 40 | 60 | 5,8894 | 6,4415 | 37,9374 | 233,673 | 70 | 5,8894 | 6,4415 | 37,9374 | 233,673 |
| Напиток кисломолочный «Снежок» | 9 | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79,00 | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **1400,675** |  |  |  |  | **1801,57** |

**8 День**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № тех. карты | Выход ясли | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) | Выход сад | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша манная молочная | 5 | 150 | 4,95 | 4,05 | 24,75 | 150,5 | 200 | 9,194 | 11,54 | 35,985 | 202,0 |
| Бутерброд с маслом | 56 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **2 - ЗАВТРАК** |
| Апельсины  |  | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |
| **ОБЕД** |
| Суп крестьянский с крупой | 37 | 150 | 6,718 | 6,63 | 27,696 | 190,5605 | 200 | 11,1967 | 11,05 | 46,16 | 274,2675 |
| Картофель тушеный | 28 | 130 | 4,4109 | 2,7924 | 34,2082 | 140,955 | 150 | 5,0895 | 3,222 | 39,471 | 162,634 |
| Мясо куриное отварное | 108 | 60 | 17,808 | 11,368 | 0 | 185,976 | 80 | 17,808 | 11,368 | 0 | 215,976 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 98,8 | 80 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 207,6 |
| Икра свёкольная | 12 | 40 | 0,67 | 7,03 | 2,1 | 74,3 | 60 | 1,01 | 7,06 | 3,16 | 79,95 |
| Кисель  | 7 | 150 | 0,37 | 0,45 | 3,992 | 21,79 | 200 | 0,86 | 2,1 | 5,3226 | 29,0533 |
| **ПОЛДНИК** |
| Плюшка | 40 | 60 | 5,8894 | 6,4415 | 37,9374 | 233,673 | 70 | 5,8894 | 6,4415 | 37,9374 | 233,673 |
| Кисель  | 7 | 150 | 0,37 | 0,45 | 3,992 | 21,79 | 200 | 0,86 | 2,1 | 5,3226 | 29,0533 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **1381,673** |  |  |  |  | **1851,096** |

**9 День**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № тех. карты | Выход ясли | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) | Выход сад | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша молочная геркулесовая | 3 | 150 | 5,9 | 9,9 | 20,376 | 153,835 | 200 | 6,6528 | 11,0 | 22,64 | 216,44 |
| Бутерброд с маслом | 56 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **2 - ЗАВТРАК** |
| Яблоко свежее | 58 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |
| **ОБЕД** |
| Суп гороховый с гренками | 17 | 150 | 6,718 | 6,63 | 27,696 | 290,5605 | 200 | 11,1967 | 11,05 | 46,16 | 394,2675 |
| Рис отварной  | 50 | 130 | 3,211 | 2,811 | 33,712 | 172,997 | 170 | 4,199 | 3,676 | 44,085 | 226,2275 |
| Кнели рыбные припущенные | 53 | 70 | 10,72 | 4,437 | 4,262 | 96,045 | 80 | 12,25 | 5,071 | 4,871 | 109,766 |
| Соус овощной | 32 | 30 | 0,624 | 1,5585 | 3,024 | 31,875 | 30 | 0,624 | 1,5585 | 3,024 | 31,875 |
| Хлеб пшеничный |  | 70 | 5,25 | 0,35 | 35,175 | 165,55 | 80 | 6,0 | 0,4 | 40,2 | 189,2 |
| Икра морковная  | 17 | 40 | 0,72 | 5 | 4,32 | 64,6 | 60 | 1,04 | 6,99 | 6,26 | 91,42 |
| Компот из свежих фруктов | 9 | 150 | 0,15 | 0,06 | 13,06 | 63,08 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 89,44 |
| **ПОЛДНИК** |
| Пирожок с повидлом | 48 | 70 | 3,9127 | 5,2346 | 39,1671 | 216,728 | 80 | 5,2196 | 6,9794 | 52,2228 | 288,9706 |
| Компот из свежих фруктов | 9 | 150 | 0,15 | 0,06 | 13,06 | 63,08 | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 89,44 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **1414,199** |  |  |  |  | **1832,751** |

**10 День**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | № тех. карты | Выход ясли | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) | Выход сад | Химический состав | Энер.Ценность(ккал.) |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| Каша манная молочная | 5 | 150 | 4,95 | 4,05 | 24,75 | 150,5 | 200 | 9,194 | 11,54 | 35,985 | 202,0 |
| Бутерброд с маслом | 56 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 | 40/5 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173,25 |
| Чай с сахаром | 132 | 150 | 9,0 | 2,43 | 9,75 | 36,96 | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **2 - ЗАВТРАК** |
| Яблоко свежее | 58 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |
| **ОБЕД** |
| Щи из свежей капусты | 23 | 150 | 5,49 | 3,37 | 25,45 | 163,70 | 200 | 9,15 | 5,625 | 42,375 | 281,175 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 65 | 130 | 8,55 | 7,23 | 41,175 | 234,442 | 150 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 260,51 |
| Биточки куриные запеченные | 51 | 70 | 14,765 | 19,607 | 7,449 | 241,78 | 80 | 16,874 | 22,408 | 8,513 | 276,32 |
| Соус овощной | 32 | 30 | 0,624 | 1,5585 | 3,024 | 31,875 | 30 | 0,624 | 1,5585 | 3,024 | 31,875 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 98,8 | 80 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 207,6 |
| Икра кабачковая | 13 | 40 | 0,67 | 5,05 | 2,5 | 58,7 | 60 | 0,93 | 5,08 | 4,08 | 65,1 |
| Кисель  | 7 | 150 | 0,37 | 0,45 | 3,992 | 21,79 | 200 | 0,86 | 2,1 | 5,3226 | 29,0533 |
| **ПОЛДНИК** |
| Ватрушка с творогом | 136 | 100 | 10,48 | 10,9 | 33,11 | 287,3 | 100 | 10,48 | 10,9 | 33,11 | 287,3 |
| Кисель  | 7 | 150 | 0,37 | 0,45 | 3,992 | 21,79 | 200 | 0,86 | 2,1 | 5,3226 | 29,0533 |
|  |
|  |  |  |  |  |  | **1404,782** |  |  |  |  | **1819,349** |