



Утверждаю  
 Директор МБОУ «Крючковская СОШ»  
 Митрофанова Ю.И.  
 Приказ № 43 от 25.02.202

## Меню для питания детей 3-7 лет сезон весна-лето 2025

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры                    | Название блюда                                   | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность  |
|--------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                                |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
| <b>Неделя 1 Понедельник</b>    |  |             |             |             |              |               |
| <b>Завтрак</b>                 |  |             |             |             |              |               |
| 53-19з                         | Масло сливочное (порциями)                       | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          |
| 54-6к                          | Каша вязкая молочная пшеничная                   | 150         | 6.2         | 7.6         | 28.2         | 206.2         |
| 54-45гн                        | Чай с сахаром                                    | 200         | 0.1         | 0           | 5.2          | 21.4          |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                                   | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>400</b>  | <b>9.4</b>  | <b>15.2</b> | <b>53.2</b>  | <b>387.5</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |             |             |             |              |               |
| Пром.                          | Банан  | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5          |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1.5</b>  | <b>0.5</b>  | <b>21</b>    | <b>94.5</b>   |
| <b>Обед</b>                    |  |             |             |             |              |               |
| 54-34з                         | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60          | 1.7         | 4.3         | 6.2          | 70.3          |
| 54-25с                         | Суп гороховый                                    | 200         | 6.5         | 2.8         | 14.9         | 110.9         |
| 54-10г                         | Картофель отварной в молоке                      | 150         | 4.5         | 5.5         | 26.5         | 173.7         |
| 54-3р                          | Котлета рыбная (минтай)                          | 80          | 11.2        | 2.1         | 6.9          | 91.4          |
| 20                             | витаминный напиток "Витошка"                     | 200         | 0           | 0           | 17.7         | 70.6          |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 45          | 3           | 0.5         | 17.8         | 88            |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>735</b>  | <b>26.9</b> | <b>15.2</b> | <b>90</b>    | <b>604.9</b>  |
| <b>Полдник</b>                 |  |             |             |             |              |               |
| Пром.                          | Сок яблочный                                     | 200         | 1           | 0.2         | 20.2         | 86.6          |
| Пром.                          | сдоба обыкновенная                               | 60          | 4.9         | 3.2         | 32.9         | 179.8         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>260</b>  | <b>5.9</b>  | <b>3.4</b>  | <b>53.1</b>  | <b>266.4</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1495</b> | <b>43.7</b> | <b>34.3</b> | <b>217.3</b> | <b>1353.3</b> |
| <b>Неделя 1 Вторник</b>        |  |             |             |             |              |               |
| <b>Завтрак</b>                 |  |             |             |             |              |               |
| 54-23к                         | Каша жидкая молочная пшеничная                   | 150         | 5.2         | 4.4         | 24.1         | 156.2         |
| 54-3гн                         | Чай с лимоном и сахаром                          | 200         | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9          |
| Пром.                          | Повидло яблочное                                 | 20          | 0.1         | 0           | 13           | 52.3          |
| Пром.                          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20          | 1.3         | 0.2         | 7.9          | 39.1          |
| Пром.                          | Хлеб пшеничный                                   | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>430</b>  | <b>9.8</b>  | <b>5</b>    | <b>71.3</b>  | <b>369.3</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |             |             |             |              |               |
| Пром.                          | Сок апельсиновый                                 | 160         | 1.1         | 0.2         | 21.1         | 90.4          |



|         |                                  |            |             |             |             |              |
|---------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>   | <b>160</b> | <b>1.1</b>  | <b>0.2</b>  | <b>21.1</b> | <b>90.4</b>  |
|         | <b>Обед</b>                      |            |             |             |             |              |
| 54-13з  | Салат из свеклы отварной         | 60         | 0.8         | 2.7         | 4.6         | 45.7         |
| 54-27с  | Суп с рыбными консервами (сайра) | 200        | 5.9         | 6.8         | 12.5        | 134.6        |
| 54-12м  | Плов с курицей                   | 150        | 20.4        | 6.1         | 24.9        | 236          |
| 54-23хн | Кисель из смородины              | 200        | 0.2         | 0.1         | 12.2        | 50.6         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                   | 20         | 1.5         | 0.2         | 9.8         | 46.9         |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный             | 45         | 3           | 0.5         | 17.8        | 88           |
|         | <b>Итого за Обед</b>             | <b>675</b> | <b>31.8</b> | <b>16.4</b> | <b>81.8</b> | <b>601.8</b> |



|          |                                      |             |             |             |              |               |
|----------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|          | <b>Полдник</b>                       |             |             |             |              |               |
| 425      | булочка с повидлом                   | 60          | 4.5         | 7.3         | 31.5         | 210           |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром              | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          |
|          | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>260</b>  | <b>7,1</b>  | <b>8,4</b>  | <b>40,1</b>  | <b>260,9</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                 | <b>1525</b> | <b>53</b>   | <b>33.9</b> | <b>214.1</b> | <b>1373.3</b> |
|          | <b>Неделя 1 Среда</b>                |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке         | 10          | 2.3         | 3           | 0            | 35.8          |
| 54-19к   | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 5.5         | 4.5         | 17.9         | 134.2         |
| 54-21гн  | Какао с молоком                      | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>450</b>  | <b>15.5</b> | <b>11.3</b> | <b>50.1</b>  | <b>364.2</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                |             |             |             |              |               |
| Пром.    | Йогурт 2.5%                          | 150         | 5.1         | 3.8         | 8.3          | 87.2          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>       | <b>150</b>  | <b>5.1</b>  | <b>3.8</b>  | <b>8.3</b>   | <b>87.2</b>   |
|          | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-6с    | Суп картофельный с клецками          | 200         | 4.6         | 3.3         | 11.4         | 93.6          |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая           | 150         | 8.2         | 6.3         | 35.9         | 233.7         |
| 54-3м    | Голубцы ленивые                      | 80          | 6.8         | 6.1         | 5.1          | 102.6         |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный            | 30          | 1.1         | 2.2         | 2.9          | 35.7          |
| 54-32хн  | Компот из свежих яблок               | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>700</b>  | <b>23.9</b> | <b>18.3</b> | <b>84.9</b>  | <b>601</b>    |
|          | <b>Полдник</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-22хн  | Кисель из вишни                      | 200         | 0.2         | 0           | 12.9         | 52.9          |
| Пром.    | Корж молочный                        | 50          | 3           | 10.9        | 26.9         | 217.4         |
|          | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>250</b>  | <b>3.2</b>  | <b>10.9</b> | <b>39.8</b>  | <b>270.3</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                 | <b>1550</b> | <b>47.7</b> | <b>44.3</b> | <b>183.1</b> | <b>1322.7</b> |
|          | <b>Неделя 1 Четверг</b>              |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке         | 10          | 2.3         | 3           | 0            | 35.8          |
| 54-1о    | Омлет натуральный                    | 150         | 12.7        | 18          | 3.2          | 225.5         |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром              | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>400</b>  | <b>19.2</b> | <b>22.6</b> | <b>27.6</b>  | <b>390.4</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                |             |             |             |              |               |
| 20       | витаминный напиток "Витошка"         | 200         | 0           | 0           | 17.7         | 70.6          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>       | <b>200</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>17.7</b>  | <b>70.6</b>   |
|          | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-22с   | Борщ с капустой и картофелем         | 200         | 4.3         | 3.5         | 7.5          | 78.3          |
| 54-1г    | Макаронны отварные                   | 150         | 5.3         | 4.9         | 32.8         | 196.8         |
| 54-5.1р  | Котлета рыбная с морковью (минтай)   | 80          | 9.9         | 3.4         | 4            | 85.9          |
| 54-35хн  | Компот из смеси сухофруктов          | 200         | 0.4         | 0           | 19.8         | 80.8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>690</b>  | <b>24.6</b> | <b>19.7</b> | <b>82.2</b>  | <b>604.4</b>  |



|         |  |             |             |             |              |               |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|         | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром                  | 200         | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9          |
| Пром.   | Булочка с кунжутом                       | 60          | 4.6         | 1.4         | 32           | 159.6         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>260</b>  | <b>4,8</b>  | <b>1.5</b>  | <b>38,6</b>  | <b>187,5</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1530</b> | <b>52.1</b> | <b>44.4</b> | <b>188</b>   | <b>1360.3</b> |
|         | <b>Неделя 1 Пятница</b>                  |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-16к  | Каша "Дружба"                            | 150         | 3.7         | 4.4         | 18           | 126.7         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86            |
| Пром.   | Повидло яблочное                         | 20          | 0.1         | 0           | 13           | 52.3          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>410</b>  | <b>10.7</b> | <b>7.6</b>  | <b>61.9</b>  | <b>358.8</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.   | Снежок 2.5%                              | 150         | 4.1         | 3.8         | 16.2         | 114.8         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>150</b>  | <b>4.1</b>  | <b>3.8</b>  | <b>16.2</b>  | <b>114.8</b>  |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 4.8         | 2.2         | 15.5         | 100.9         |
| 54-12м  | Плов с курицей                           | 150         | 20.4        | 6.1         | 24.9         | 236           |
| 54-4хн  | Компот из изюма                          | 200         | 0.4         | 0.1         | 18.3         | 75.9          |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25          | 1.7         | 0.3         | 9.9          | 48.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>615</b>  | <b>31.1</b> | <b>11.7</b> | <b>92.9</b>  | <b>601.2</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 19      | кисель с витаминами Витошка"             | 200         | 0           | 0           | 21.8         | 87.4          |
| Пром.   | сдоба обыкновенная                       | 50          | 4.1         | 2.7         | 27.5         | 149.9         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>250</b>  | <b>4,1</b>  | <b>2.7</b>  | <b>49,3</b>  | <b>237,3</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1485</b> | <b>51.4</b> | <b>26</b>   | <b>224.9</b> | <b>1337.7</b> |
|         | <b>Неделя 2 Понедельник</b>              |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15          | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7          |
| 54-20к  | Каша жидкая молочная гречневая           | 150         | 5.4         | 4.3         | 20           | 140.5         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>405</b>  | <b>15.8</b> | <b>11.9</b> | <b>50.9</b>  | <b>374</b>    |
|         | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| 20      | витаминный напиток "Витошка"             | 200         | 0           | 0           | 17.7         | 70.6          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>200</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>17.7</b>  | <b>70.6</b>   |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-3с   | Рассольник Ленинградский                 | 200         | 4.8         | 5.8         | 13.6         | 125.5         |
| 54-10г  | Картофель отварной в молоке              | 150         | 4.5         | 5.5         | 26.5         | 173.7         |
| 54-24м  | Шницель из курицы                        | 80          | 15.3        | 3.4         | 10.7         | 134.9         |
| 54-45гн | Чай с сахаром                            | 200         | 0.1         | 0           | 5.2          | 21.4          |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 45          | 3           | 0.5         | 17.8         | 88            |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>675</b>  | <b>24.4</b> | <b>22.3</b> | <b>78.5</b>  | <b>612.4</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 13009   | булочка с кунжутом                       | 60          | 6           | 2.4         | 27           | 153.9         |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром                  | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          |



|          |   |             |             |             |              |               |
|----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|          | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>260</b>  | <b>7,6</b>  | <b>3,5</b>  | <b>35.6</b>  | <b>204,8</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                      | <b>1540</b> | <b>52.6</b> | <b>41.8</b> | <b>189.6</b> | <b>1345.5</b> |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>                   |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                            |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке              | 10          | 2.3         | 3           | 0            | 35.8          |
| 54-29к   | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 150         | 6.1         | 8.4         | 24.3         | 197.3         |
| 54-45гн  | Чай с сахаром                             | 200         | 0.1         | 0           | 5.2          | 21.4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>400</b>  | <b>15.7</b> | <b>11.6</b> | <b>48.1</b>  | <b>359.9</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                     |             |             |             |              |               |
| 19       | кисель с витаминами Витошка"              | 200         | 0           | 0           | 21.8         | 87.4          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>            | <b>200</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>21.8</b>  | <b>87.4</b>   |
|          | <b>Обед</b>                               |             |             |             |              |               |
| 54-24с   | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200         | 4.8         | 2.2         | 15.5         | 100.9         |
| ДП-7г    | Каша перловая с овощами                   | 150         | 5.5         | 7.6         | 36.7         | 237.7         |
| 54-5м    | Котлета из курицы                         | 80          | 15.3        | 3.4         | 10.7         | 134.9         |
| 54-32хн  | Компот из свежих яблок                    | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>670</b>  | <b>28.6</b> | <b>17.3</b> | <b>96.6</b>  | <b>657.1</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                            |             |             |             |              |               |
| 54-4хн   | Компот из изюма                           | 200         | 0.4         | 0.1         | 18.3         | 75.9          |
| Пром.    | Булочка ванильная                         | 50          | 4.1         | 2.7         | 27.5         | 149.9         |
|          | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>250</b>  | <b>4,5</b>  | <b>2,8</b>  | <b>45,8</b>  | <b>225,8</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                      | <b>1570</b> | <b>50.8</b> | <b>43.2</b> | <b>215.7</b> | <b>1455.2</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>                     |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                            |             |             |             |              |               |
| 54-17к   | Суп молочный с гречневой крупой           | 200         | 5.7         | 4.8         | 15.9         | 129.9         |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром                   | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | Повидло абрикосовое                       | 20          | 0.1         | 0           | 12.8         | 51.4          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>410</b>  | <b>10.8</b> | <b>9.8</b>  | <b>65.4</b>  | <b>393.4</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                     |             |             |             |              |               |
| Пром.    | Йогурт 2.5%                               | 150         | 5.1         | 3.8         | 8.3          | 87.2          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>            | <b>150</b>  | <b>5,1</b>  | <b>3,8</b>  | <b>8,3</b>   | <b>87,2</b>   |
|          | <b>Обед</b>                               |             |             |             |              |               |
| 54-6с    | Суп картофельный с клецками               | 200         | 4.6         | 3.3         | 11.4         | 93.6          |
| ДП-7г    | Каша перловая                             | 150         | 5.5         | 7.6         | 36.7         | 237.7         |
| 54-24м   | Шницель из курицы                         | 80          | 15.3        | 3.4         | 10.7         | 134.9         |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный                 | 30          | 1.1         | 2.2         | 2.9          | 35.7          |
| 54-45гн  | Чай с сахаром                             | 200         | 0.1         | 0           | 5.2          | 21.4          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                      | 20          | 1.3         | 0.2         | 7.9          | 39.1          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>710</b>  | <b>28.9</b> | <b>17.8</b> | <b>82.7</b>  | <b>607.8</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                            |             |             |             |              |               |
| Пром.    | Сок виноградный                           | 200         | 0.6         | 0.4         | 32.6         | 136.4         |
| 425      | булочка с повидлом                        | 60          | 4.5         | 7.3         | 31.5         | 210           |



|         |                                      |             |             |             |              |               |
|---------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|         | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>260</b>  | <b>5.1</b>  | <b>7.7</b>  | <b>64.1</b>  | <b>346.4</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                 | <b>1540</b> | <b>46.3</b> | <b>35.8</b> | <b>233.2</b> | <b>1442.1</b> |
|         | <b>Неделя 2 Четверг</b>              |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-27к  | Каша жидкая молочная манная          | 200         | 5.3         | 5.7         | 25.3         | 174.2         |
| 53-19з  | Масло сливочное (порциями)           | 5           | 0.05        | 3,7         | 0.05         | 33            |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром              | 200         | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9          |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>445</b>  | <b>16.1</b> | <b>18.7</b> | <b>28.7</b>  | <b>347.3</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                |             |             |             |              |               |
| 19      | кисель с витаминами Витошка"         | 200         | 0           | 0           | 21.8         | 87.4          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>       | <b>200</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>21.8</b>  | <b>87.4</b>   |
|         | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-25с  | Суп гороховый                        | 200         | 6.5         | 2.8         | 14.9         | 110.9         |
| 54-4г   | Каша гречневая рассыпчатая           | 150         | 8.2         | 6.3         | 35.9         | 233.7         |
| 54-3м   | Голубцы ленивые                      | 80          | 6.8         | 6.1         | 5.1          | 102.6         |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок               | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                       | 25          | 1.9         | 0.2         | 12.3         | 58.6          |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30          | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>685</b>  | <b>25.6</b> | <b>15.9</b> | <b>90</b>    | <b>606.1</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-21гн | Какао с молоком                      | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4         |
| 13009   | булочка с кунжутом                   | 60          | 6           | 2.4         | 27           | 153.9         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>260</b>  | <b>10,7</b> | <b>5,9</b>  | <b>39,5</b>  | <b>254,3</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                 | <b>1515</b> | <b>55</b>   | <b>41</b>   | <b>179.2</b> | <b>1305.9</b> |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>              |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке         | 10          | 2.3         | 3           | 0            | 35.8          |
| 54-19к  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 5.5         | 4.5         | 17.9         | 134.2         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком           | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>450</b>  | <b>14.5</b> | <b>11.9</b> | <b>56.2</b>  | <b>389.8</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                |             |             |             |              |               |
| Пром.   | Ряженка 2.5%                         | 100         | 4.9         | 4.3         | 7.1          | 86.5          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>       | <b>100</b>  | <b>4.9</b>  | <b>4.3</b>  | <b>7.1</b>   | <b>86.5</b>   |
|         | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-22с  | Борщ с капустой и картофелем         | 200         | 4.3         | 3.5         | 7.5          | 78.3          |
| 54-10г  | Картофель отварной в молоке          | 150         | 4.5         | 5.5         | 26.5         | 173.7         |
| 54-5м   | Котлета из курицы                    | 80          | 15.3        | 3.4         | 10.7         | 134.9         |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов          | 200         | 0.4         | 0           | 19.8         | 80.8          |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>700</b>  | <b>30.1</b> | <b>16.1</b> | <b>85.6</b>  | <b>608.5</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок               | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6          |
| Пром.   | Булочка с вареной сгущенкой          | 60          | 4           | 1.2         | 33.5         | 160.7         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>260</b>  | <b>4,2</b>  | <b>1,3</b>  | <b>43,4</b>  | <b>202,3</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                 | <b>1580</b> | <b>59.3</b> | <b>38.5</b> | <b>192</b>   | <b>1352.1</b> |