

ИП Лукьянов И.В.

МЕНЮ

Понедельник 1

МБДОУ «Детский сад №78 г. Шахты» на
« » 2024г.

* Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием и с 12-ч пребыванием

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|--|------------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| омлет натуральный | 130 | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224 |
| Икра кабачковая | 50 | 1 | 3,25 | 4,25 | 61,67 |
| бутерброд с сыром 30/10 | 40 | 4,9 | 18,2 | 12,46 | 131,88 |
| чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 15 | 60 |
| Итого | 420 | 16,74 | 40,66 | 33,75 | 477,55 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 |
| Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 |
| Обед | | | | | |
| овощи по сезону | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 5 |
| суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,9 | 106,74 |
| котлеты биточки, шницели | 70 | 11,13 | 14,34 | 8,4 | 204,91 |
| картофель в молоке | 130 | 3,042 | 3,237 | 17,108 | 109,72 |
| компот из свежих плодов с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,092 | 103,14 |
| хлеб ржаной | 25/20 | 1,59/1,27 | 0,25/0,20 | 10,25/8,20 | 49/39,20 |
| хлеб пшеничный | 25/20 | 1,5/0,20 | 0,41/0,33 | 6,12/4,90 | 38,67/30,94 |
| Итого | 660/650 | 21,749/21,132 | 22,217/22,087 | 79,67/76,4 | 617,18/599,65 |
| Полдник | | | | | |
| вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10 | 115 | 14,83 | 11,05 | 24,9 | 258,05 |
| какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| Итого | 295 | 18,5 | 14,24 | 40,72 | 365,05 |
| Ужин | | | | | |
| чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| каша жидкая молочная гречневая | 180 | 7,92 | 8,21 | 31,97 | 234,72 |
| Итого | 460 | 10,99 | 10,95 | 56,08 | 367,72 |
| Всего на день | 1475/1925 | 57,5/68,6 | 77,1/89,2 | 164,2/228,7 | 1502,2/1846,1 |

* ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|--|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| омлет натуральный | 90 | 8,09 | 14,4 | 1,58 | 168 |
| Икра кабачковая | 40 | 0,8 | 2,6 | 3,4 | 49,33 |
| бутерброд с сыром 30/10 | 40 | 4,9 | 18,2 | 12,46 | 131,88 |
| чай с сахаром | 180 | 0,6 | 0,01 | 13,5 | 54 |
| Итого | 350 | 14,385 | 35,21 | 30,94 | 403,21 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 |
| Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 |
| Обед | | | | | |
| овощи по сезону | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3 |
| суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,92 | 88,95 |
| котлеты биточки, шницели | 50 | 7,92 | 11,27 | 6,61 | 161 |
| картофель в молоке | 110 | 2,57 | 2,74 | 14,48 | 92,84 |
| компот из свежих плодов с витамином С | 150 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 |
| хлеб ржаной | 20 | 1,27 | 0,2 | 8,2 | 39,2 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,33 | 4,9 | 30,94 |
| Итого | 530 | 16,61 | 17,85 | 65,53 | 501,88 |
| Полдник | | | | | |
| вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10 | 115 | 14,83 | 11,05 | 24,9 | 258,05 |
| какао с молоком | 150 | 3,06 | 2,66 | 13,18 | 89,16 |
| Итого | 265 | 17,888 | 13,708 | 38,08 | 347,21 |
| Всего на день | 1245 | 49,39 | 66,77 | 144,65 | 1294,7 |

ИП Лукьянов И.В.

МБДОУ «Детский сад №78 г. Шахты» на

« _ »

2024г.

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием и с 12-ч пребыванием

МЕНЮ

Вторник 1

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры, г | Углеводы,г | ккал |
|---|---------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| суп молочный с макаронными изделиями | 185 | 5,04 | 5,69 | 17,78 | 101,52 |
| бутерброд с маслом 30/5 | 35 | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119 |
| чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |
| Итого | 400 | 7,58 | 8,84 | 37,78 | 261,52 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Итого | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
| Обед | | | | | |
| свекла отварная с растительным маслом | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,20 | 46,95 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 185 | 1,74 | 5,70 | 9,70 | 97,30 |
| котлеты рубленые из птицы | 70 | 14,14 | 14,73 | 8,96 | 247,80 |
| рис припущенный | 130 | 3,12 | 7,80 | 30,94 | 173,29 |
| соус сметанный | 20 | 0,28 | 0,99 | 1,17 | 14,82 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,80 | 119,52 |
| хлеб ржаной | 20 | 1,27 | 0,20 | 8,20 | 39,20 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,20 | 0,33 | 4,90 | 30,94 |
| Итого | 675 | 23,06 | 32,87 | 96,87 | 769,82 |
| Полдник | | | | | |
| запеканка из творога | 100 | 12,60 | 22,49 | 25,76 | 323,38 |
| соус молочный сладкий | 30 | 0,60 | 1,35 | 3,97 | 30,45 |
| кисломолочный продукт | 180 | 3,35 | 2,99 | 4,68 | 59,99 |
| Итого | 310,0 | 16,6 | 26,8 | 34,4 | 413,8 |
| Ужин | | | | | |
| рагу из овощей | 200 | 1,65 | 14,64 | 14,36 | 189,32 |
| хлеб ржаной | 50 | 3,18 | 0,50 | 20,50 | 99,00 |
| чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 13,5 | 54 |
| Итого | 450,0 | 4,9 | 15,2 | 48,4 | 342,3 |
| Всего на день | 1485/ 1935,0 | 47,6 | 68,9 | 178,9 | 1489,2/ 1831,5 |

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,20 | 4,74 | 14,82 | 84,60 |
| бутерброд с маслом | 35 | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119 |
| чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |
| Итого | 365 | 6,74 | 7,89 | 34,82 | 244,60 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Итого | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
| Обед | | | | | |
| свекла отварная с растительным маслом | 30 | 0,43 | 1,82 | 2,50 | 28,17 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 155 | 1,50 | 5,12 | 8,16 | 84,60 |
| котлеты рубленые из птицы | 50 | 10,10 | 12,45 | 6,40 | 177,00 |
| рис припущенный | 110 | 2,64 | 6,60 | 26,18 | 146,63 |
| соус сметанный | 20 | 0,28 | 0,99 | 1,17 | 14,82 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150 | 0,50 | 0,07 | 24,00 | 99,60 |
| хлеб ржаной | 20 | 1,27 | 0,20 | 8,20 | 39,20 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,20 | 0,33 | 4,90 | 30,94 |
| Итого | 555 | 17,92 | 27,58 | 81,51 | 620,96 |
| Полдник | | | | | |
| соус молочный сладкий | 20 | 0,40 | 0,90 | 2,65 | 20,30 |
| запеканка из творога | 100 | 12,60 | 22,49 | 25,76 | 323,38 |
| кисломолочный продукт | 150 | 2,80 | 2,50 | 3,90 | 50,00 |
| Итого | 270,0 | 15,8 | 25,9 | 32,3 | 393,7 |
| Всего на день | 1290,0 | 40,9 | 61,8 | 158,4 | 1303,2 |

ИП Лукьянов И.В.

МБДОУ «Детский сад №78 г. Шахты» на
«_» 2024г.

МЕНЮ

Среда 1

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием и с 12-ч пребыванием

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|---|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| каша жидкая молочная из гречневой крупы | 180 | 7,92 | 8,21 | 31,97 | 234,72 |
| бутерброд с повидлом | 45 | 2,5 | 3,94 | 28,9 | 127,6 |
| какао с молоком | 180 | 4,41 | 4,5 | 28,98 | 106,74 |
| Итого | 405,0 | 14,8 | 16,6 | 89,9 | 469,1 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 |
| Итого | 100,0 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,4 |
| Обед | | | | | |
| морковь припущенная | 50 | 0,97 | 0,79 | 0,97 | 33 |
| суп картофельный с макаронными изд | 180 | 2,43 | 2,34 | 17,01 | 99,90 |
| голубцы с мясом (ленивые) | 180 | 19,68 | 26,78 | 16,44 | 396,20 |
| кисель из повидла с витамином С | 180 | 0,07 | 0,04 | 20,73 | 100,44 |
| хлеб ржаной | 20 | 1,27 | 0,20 | 8,20 | 39,20 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,20 | 0,33 | 4,90 | 30,94 |
| Итого | 630 | 25,615 | 30,476 | 68,25 | 699,68 |
| Полдник | | | | | |
| чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| биточки или котлеты манные с повидлом | 130 | 3,39 | 5,27 | 45,5 | 240 |
| Итого | 310 | 6,06 | 7,61 | 59,81 | 329,00 |
| Ужин | | | | | |
| запеканка картофельная с овощами | 200 | 5,52 | 11,78 | 25,47 | 233,6 |
| соус сметанный | 30 | 0,8 | 1,4 | 1,76 | 22,23 |
| хлеб ржаной | 20 | 1,27 | 0,20 | 8,20 | 39,20 |
| кисломолочный продукт | 200 | 4,66 | 4,17 | 6,50 | 83,33 |
| Итого | 450 | 12,25 | 17,55 | 41,93 | 378,36 |
| Всего на день | 1445,0/1895,0 | 59,3 | 72,3 | 269,9 | 1540,4/1918,5 |

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| каша жидкая молочная из гречневой крупы | 150 | 6,60 | 6,84 | 26,49 | 195,60 |
| бутерброд с повидлом | 45 | 2,5 | 3,94 | 28,9 | 127,6 |
| какао с молоком | 160 | 3,26 | 2,83 | 14,06 | 95,11 |
| Итого | 355,0 | 12,4 | 13,6 | 69,5 | 418,3 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 |
| Итого | 100,0 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,4 |
| Обед | | | | | |
| морковь припущенная | 30 | 0,42 | 1,077 | 0,42 | 19,8 |
| суп картофельный с макаронными изд | 150 | 2,03 | 1,95 | 14,18 | 83,25 |
| голубцы с мясом (ленивые) | 150 | 16,40 | 22,32 | 13,70 | 330,20 |
| кисель из яблок с витамином С | 150 | 0,05 | 0,03 | 17,28 | 83,70 |
| хлеб ржаной | 20 | 1,27 | 0,20 | 8,20 | 39,20 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,20 | 0,33 | 4,90 | 30,94 |
| Итого | 520 | 21,37 | 25,91 | 58,68 | 587,09 |
| Полдник | | | | | |
| чай с молоком | 150 | 2,22 | 2,17 | 11,93 | 60,75 |
| биточки или котлеты манные с повидлом | 100 | 2,6 | 4,05 | 35 | 184,6 |
| Итого | 250 | 4,82 | 6,22 | 46,93 | 245,35 |
| Всего на день | 1225,0 | 39,0 | 45,7 | 185,2 | 1293,2 |

ИП Лукьянов И.В.

МБДОУ «Детский сад №78 г. Шахты» на
«_» 2024г.

МЕНЮ

Пятница 1

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием и с 12-ч пребыванием

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|--|----------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| каша жидкая молочная пшенная | 180 | 5,06 | 5,99 | 15,48 | 244,30 |
| бутерброд с маслом | 35 | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119 |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 |
| Итого | 415,0 | 10,7 | 11,8 | 41,2 | 463,9 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 |
| Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 |
| Обед | | | | | |
| овощи по сезону | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 6,5 |
| суп картофельный с крупой | 180 | 1,80 | 2,16 | 13,18 | 81,36 |
| макаронны отварные с маслом | 130 | 4,97 | 5,27 | 27,70 | 178,10 |
| фрикадельки куриные | 70 | 10,43 | 7,98 | 9,03 | 150,50 |
| соус сметанный | 20 | 0,41 | 1,05 | 1,42 | 16,76 |
| компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,80 | 119,52 |
| хлеб ржаной | 25 | 1,59 | 0,25 | 10,25 | 49,00 |
| хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,41 | 6,12 | 38,67 |
| Итого | 680 | 21,70 | 17,25 | 97,35 | 640,41 |
| Полдник | | | | | |
| вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10 | 115 | 14,83 | 11,05 | 24,90 | 258,05 |
| молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 10,36 | 9,07 | 102,00 |
| Итого | 295 | 20,31 | 21,41 | 33,97 | 360,05 |
| Ужин | | | | | |
| капуста тушенная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 |
| хлеб ржаной | 20 | 1,27 | 0,20 | 8,20 | 39,60 |
| чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,5 | 54 |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Итого | 450 | 4,83 | 5,47 | 45,64 | 250,25 |
| Всего на день | 1490,0/1940,0 | 58,9 | 64,7 | 240,1 | 1506,8/1861,84 |

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|--|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| каша жидкая молочная пшенная | 150 | 4,22 | 4,99 | 12,90 | 203,60 |
| бутерброд с маслом | 35 | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119 |
| кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,35 | 90,54 |
| Итого | 365,0 | 9,5 | 10,5 | 37,1 | 413,1 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 |
| Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 |
| Обед | | | | | |
| овощи по сезону | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 |
| суп картофельный с крупой | 150 | 1,50 | 1,80 | 10,98 | 67,80 |
| макаронны отварные с маслом | 110 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 137,00 |
| фрикадельки куриные | 50 | 7,45 | 5,70 | 6,45 | 107,50 |
| соус сметанный | 20 | 0,41 | 1,05 | 1,42 | 16,76 |
| компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150 | 0,50 | 0,07 | 24,00 | 99,60 |
| хлеб ржаной | 25 | 1,59 | 0,25 | 10,25 | 49,00 |
| хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,41 | 6,12 | 38,67 |
| Итого | 560 | 17,007 | 13,36 | 81,05 | 520,23 |
| Полдник | | | | | |
| вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10 | 115 | 14,83 | 11,05 | 24,90 | 258,05 |
| молоко кипяченое | 150 | 4,57 | 4,07 | 7,55 | 85,00 |
| Итого | 265 | 19,4 | 15,12 | 32,45 | 343,05 |
| Всего на день | 1290,0 | 46,4 | 39,0 | 160,7 | 1318,8 |

ИП Лукьянов И.В.

МБДОУ «Детский сад №78 г. Шахты» на
«_» 2024г.

МЕНЮ

Четверг 1

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием и с 12-ч пребыванием

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|--|----------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| каша жидкая молочная овсяная | 180 | 6,45 | 11,14 | 20,74 | 256,50 |
| бутерброд с сыром 30/10 | 40 | 4,9 | 18,2 | 12,46 | 131,88 |
| чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |
| Итого | 400 | 11,47 | 29,36 | 43,40 | 429,38 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Итого | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
| Обед | | | | | |
| капуста квашенная с растительным маслом | 50 | 0,65 | 2,50 | 4,00 | 42,00 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 185 | 1,59 | 4,10 | 7,35 | 73,66 |
| рагу из овощей | 130 | 2,60 | 10,40 | 13,50 | 158,30 |
| фрикадельки рыбные | 80 | 6,68 | 2,40 | 6,51 | 74,00 |
| компот из свежих плодов с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,092 | 103,14 |
| хлеб ржаной | 30 | 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 |
| хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 |
| Итого | 685 | 15,37 | 20,59 | 76,10 | 556,91 |
| Полдник | | | | | |
| оладьи с повидлом | 125 | 8,78 | 8,69 | 54,07 | 329,54 |
| кисломолочный продукт (кефир) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 |
| Итого | 305 | 14,00 | 13,19 | 61,27 | 419,54 |
| Ужин | | | | | |
| рыба тушеная с овощами | 80 | 7,62 | 3,72 | 3,04 | 84,00 |
| картофельное пюре | 130 | 3,26 | 9,61 | 19,00 | 181,50 |
| горошек зеленый консервированный | 40 | 1,48 | 0,06 | 2,00 | 16,50 |
| хлеб ржаной | 20 | 1,27 | 0,20 | 8,20 | 39,60 |
| чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |
| Итого | 450 | 13,75 | 13,61 | 42,44 | 362,60 |
| Всего на день | 1490,0/1940,0 | 55,0 | 77,1 | 233,0 | 1449,8/1812,4 |

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| каша жидкая молочная овсяная | 150 | 5,40 | 9,30 | 17,30 | 203,60 |
| бутерброд с сыром 30/10 | 40 | 4,9 | 18,2 | 12,46 | 131,88 |
| чай с сахаром и лимоном | 160 | 0,11 | 0,02 | 9,07 | 36,44 |
| Итого | 350 | 10,41 | 27,52 | 38,83 | 371,92 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Итого | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
| Обед | | | | | |
| капуста квашенная с растительным маслом | 30 | 0,39 | 1,50 | 2,40 | 25,20 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 155 | 1,35 | 3,58 | 6,15 | 63,30 |
| рагу из овощей | 110 | 1,73 | 6,93 | 9,00 | 105,53 |
| фрикадельки рыбные | 50 | 4,17 | 1,50 | 4,60 | 46,25 |
| соус томатный | 20 | 0,41 | 1,05 | 1,42 | 16,76 |
| компот из свежих плодов с витамином С | 150 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 |
| хлеб ржаной | 25 | 1,59 | 0,25 | 10,25 | 49,00 |
| хлеб пшеничный | 25 | 1,50 | 0,41 | 6,12 | 38,67 |
| Итого | 565 | 11,26 | 15,34 | 60,85 | 430,66 |
| Полдник | | | | | |
| оладьи с повидлом | 100 | 7,03 | 6,95 | 43,20 | 263,63 |
| кисломолочный продукт (кефир) | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 |
| Итого | 250 | 11,38 | 10,7 | 49,2 | 338,63 |
| Всего на день | 1265,0 | 33,4 | 54,0 | 158,7 | 1185,2 |