Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образования Смородинский»

(МКОУ «Центр образования Смородинский»)

д. 220, село Смородино, Узловского района, Тульской области, 301626,

телефон 8(48731) 9-81-30

E-mail: smorodinskiy.uzl@tularegion.org

«**УТВРЖДАЮ»**

 **Директор**

**МКОУ «Центр образования Смородинский»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В Попович**

**№ 107-д от 19.08.2024**

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**питания обучающихся дошкольного структурного подразделения**

**МКОУ «Центр образования Смородинский»**

**с 1 до 3 лет**

**2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1 день** | **Завтрак** |
|   | Омлет натуральный | г | 80 | 7,68 | 12,08 | 1,20 | 147,20 | 210 |
| Горошек консервированный | г | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 22,00 | 10 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 150 | 4,20 | 5,40 | 6,90 | 82,50 | 379 |
| Бутерброд с маслом | г | 35 | 2,45 | 7,70 | 8,40 | 108,15 | 3 |
|   | **2-ой завтрак** |
|   | Компот из с/ф | г | 150 | 0,30 | 0,15 | 21,00 | 90,00 | 348 |
|   | **Итого завтрак:** |   | **455** | **15,870** | **25,410** | **40,100** | **449,85** |   |
|   | **Обед** |
|   | Салат из отварной свеклы | г | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,40 | 7,20 | 148 |
| Рассольник "Ленинградский" на к/б со сметаной | г | 150 | 2,25 | 4,80 | 8,10 | 84,00 | 93 |
| Гуляш из отварной птицы | г | 40 | 6,80 | 4,40 | 0,80 | 74,00 | 357 |
| Макароны  | г | 100 | 8,40 | 1,32 | 30,00 | 144,00 | 317 |
| Компот из кураги | г | 150 | 0,60 | 0,15 | 21,00 | 90,00 | 495 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|   | **Итого обед:** | **г** | **510** | **20,44** | **11,11** | **73,3** | **463,40** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Чай с сахаром и лимином | г | 150 | 0,45 | 0,15 | 15,00 | 67,50 | 173 |
|   | Печенье "Традиционное" Курабье | г | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,20 | 135,00 | 582 |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **180** | **2,7** | **3,69** | **37,2** | **202,50** |   |
|  | **Итого за день:** | **г** | **1 145,000** | **39,010** | **40,210** | **150,600** | **1 115,75** |   |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **2 день** | **Завтрак** |  |
|   | Каша "Дружба" | г | 150 | 5,25 | 2,55 | 27,60 | 151,50 | 175 |
|   | Какао с молоком | г | 150 | 4,80 | 3,00 | 12,75 | 90,00 | 62 |
|   | Батон нарезной | г | 30 | 2,10 | 0,81 | 15,27 | 79,80 | 111 |
| Сыр | г | 10 | 2,50 | 3,00 | 0,00 | 37,00 | 75 |
| **2-ой завтрак** |
| Банан | г | 100 | 1,10 | 0,30 | 22,80 | 96,00 | 82 |
| **Итого завтрак:** |   | **440** | **15,75** | **9,66** | **78,42** | **454,30** |   |
| **Обед** |
| Горошек зеленый | г | 40 | 6,80 | 6,00 | 0,00 | 80,00 | 31 |
|   | Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной | г | 150 | 2,25 | 4,50 | 9,00 | 75,00 | 103 |
|   | Суфле из мяса кур | г | 100 | 17,00 | 11,00 | 2,00 | 185,00 | 23 |
|   | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 150 | 0,75 | 0,30 | 21,00 | 90,00 | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** |   |   |   |   |   |   |   |
| **Полдник** | г | **470** | **28,75** | **22,16** | **44,00** | **494,20** |   |
|   | Чай с сахаром |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Пряник | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 173 |
|   | **Итого за полдник:** | г | 40 | 2,00 | 4,00 | 24,00 | 140,00 |   |
|   | **Итого за день:** | **г** | **190** | **2,00** | **4,00** | **36,00** | **188,00** |   |
|   |  |  | **1 100** | **46,50** | **35,82** | **158,42** | **1 136,50** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **3 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |  |
|   | Каша пшенная молочная | г | 150 | 4,50 | 3,00 | 27,00 | 150,00 | 30 |
|   | Чай с сахаром и лимином | г | 150 | 4,80 | 4,50 | 14,25 | 105,00 | 173 |
|   | Батон нарезной | г | 30 | 2,10 | 0,81 | 15,27 | 79,80 | 111 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 79 |
| **2-ой завтрак** |
| Компот из свежих яблок | г | 150 | 0,75 | 0,45 | 22,50 | 90,00 | 342 |
| **Итого завтрак:** | г | **490** | **12,15** | **8,76** | **79,02** | **424,80** |   |
| **Обед** |
|   | Сельдь порционно с луком | г | 40 | 0,52 | 0,08 | 2,00 | 11,20 | 24 |
|   | Суп картофельный с бобовыми на м/б (гороховый) | г | 150 | 3,75 | 4,50 | 15,00 | 120,00 | 102 |
|   | Жаркое по домашнему с отварной курицей | г | 100 | 18,00 | 8,00 | 2,00 | 150,00 | 163 |
| Компот из смеси сухофруктов | г | 150 | 0,75 | 0,30 | 21,00 | 90,00 | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,40 | 0,54 | 10,18 | 53,20 | 111 |
| **Итого обед:** |   | **490** | **26,37** | **13,78** | **62,18** | **488,60** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Кофейный напиток  | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 45,00 | 380 |
|   | Манник со сгущенным молоком | г | 80/10 | 6,30 | 9,00 | 54,00 | 315,00 | 274 |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **150** | **6,30** | **9,00** | **66,00** | **360,00** |   |
|   | **Итого за день:** |  | **1 130** | **44,82** | **31,54** | **207,20** | **1 273,40** |   |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитанников c 1 до 3 лет** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **4 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |  |
|   | Каша геркулесовая молочная | г | 150 | 5,25 | 6,00 | 22,50 | 150,00 | 173 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 45,00 | 379 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,40 | 0,54 | 10,18 | 53,20 | 111 |
| Сыр | г | 10 | 2,50 | 3,00 | 0,00 | 37,00 | 379 |
| **2-ой завтрак** |
| Груша | **г** | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42,00 | 250 |
|   | **Итого завтрак:** | **г** | **430** | **9,55** | **9,84** | **55,58** | **327,2** |   |
|   | **Обед** |
|   | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | г  | 40 | 0,48 | 2,40 | 4,40 | 36,00 | 47 |
|   | Щи с капустой и картофелем со сметаной на к/б | г | 150 | 3,75 | 2,25 | 9,00 | 75,00 | 95 |
| Плов из отварной птицы | г | 100 | 10,00 | 5,00 | 20,00 | 170,00 | 416 |
| Лимонный напиток | г | 150 | 0,75 | 0,30 | 21,00 | 90,00 | 495 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** | **г** | **470** | **16,93** | **10,31** | **66,40** | **435,20** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Компот из изюма и кураги | г | 150 | 4,20 | 5,40 | 6,90 | 82,50 | 501 |
|   | Вафля | г | 30 | 1,50 | 2,10 | 22,50 | 126,00 | 582 |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **180** | **5,7** | **7,5** | **29,4** | **208,5** |   |
|   | **Итого за день:** |  | **1 080** | **32,18** | **27,65** | **151,38** | **970,90** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **5 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |  |
|   | Запеканка из творога с джемом(молоком сгущенным) | г | 90/20 | 12,10 | 7,70 | 16,50 | 203,50 | 48 |
| Какао с молоком | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 3,00 | 69 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,10 | 0,81 | 15,27 | 79,80 | 111 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,50 | 79 |
| **2-ой завтрак** |
| Компот из изюма | г | 150 | 0,75 | 0,30 | 21,00 | 90,00 | 348 |
|   | **Итого завтрак:** |   | **340** | **15,00** | **17,06** | **53,62** | **450,80** |   |
|   | **Обед** |
|   | Салат из свежего огурца с кукурузой | г | 40 | 1,40 | 0,60 | 7,60 | 34,40 | 12 |
| Суп картофельный с макаронными изделиямина м/б | г | 150 | 3,00 | 1,50 | 15,00 | 90,00 | 102 |
| Биточки из курицы | г | 40 | 6,00 | 4,00 | 0,80 | 64,00 | 372 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 100 | 4,50 | 1,50 | 25,00 | 110,00 | 171 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 150 | 0,75 | 0,30 | 21,00 | 90,00 | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|   | **Итого обед:** | **г** | **510** | **17,60** | **8,26** | **81,40** | **452,60** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Кисель плодово-ягодный | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 45,00 | 233 |
|   | Печенье "Золушка" | г | 40 | 2,00 | 2,40 | 30,00 | 140,00 |   |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **190** | **2** | **2,4** | **42** | **185** |   |
|   | **Итого за день:** |  | **1 040** | **34,60** | **27,72** | **177,02** | **1 088,40** |   |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **6 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |  |
|   | Каша гречневая с маслом,сахаром | г | 150 | 13,50 | 12,00 | 1,50 | 195,00 | 268 |
|   | Чай с сахаром и лимоном | г | 150 | 4,80 | 4,50 | 14,25 | 105,00 | 173 |
|   | Масло сливочное | г | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,50 | 79 |
| Сыр | г | 10 | 0,70 | 0,27 | 5,09 | 26,60 | 379 |
| **2-ой завтрак** |
| Компот из свежих груш | г | 150 | 0,75 | 0,30 | 21,00 | 90,00 |   |
| **Итого завтрак:** | г | **470** | **19,80** | **25,32** | **41,94** | **491,10** |   |
| **Обед** |
|   | Салат из свежих помидор, зеленого горошка | г | 40 | 0,36 | 0,08 | 1,56 | 8,00 | 148 |
|   | Суп рисовый на м/б | г | 150 | 7,50 | 3,00 | 9,00 | 105,00 | 119 |
|   | Печень по строгоновски | г | 40 | 6,80 | 3,60 | 1,60 | 64,00 | 326 |
| Макароны отварные  | г | 100 | 2,00 | 0,10 | 16,70 | 80,00 | 256 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 150 | 0,30 | 0,15 | 22,50 | 90,00 | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** |  | **510** | **18,91** | **7,29** | **63,36** | **411,20** |   |
| **Полдник** |
| Кофейный напиток  | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 45,00 | 380 |
| Пряник | г | 40 | 2,00 | 6,00 | 26,00 | 168,00 | 580 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **190** | **6,2** | **11,4** | **32,9** | **250,5** |   |
| **Итого за день:** | **г** | **1 170** | **44,91** | **44,01** | **138,20** | **1 152,80** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **7 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |  |
|   | Суп молочный с макароными изделиями | г | 150 | 10,50 | 7,50 | 37,50 | 270,00 | 259 |
|   | Кофейный напиток с молоком | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 45,00 | 379 |
|   | Бутерброд с маслом | г | 30 | 2,10 | 0,81 | 15,27 | 79,80 | 111 |
| **2-ой завтрак** |
| Яблоко | г | 100 | 0,30 | 0,20 | 11,00 | 52,00 | 82 |
| **Итого завтрак:** | г | **430** | **12,90** | **8,51** | **75,77** | **446,80** |   |
| **Обед** |
|   | Салат "Зимний" | г | 40 | 0,40 | 2,00 | 1,20 | 20,00 | 18 |
|   | Щи с капустой и картофелем на к/б со сметаной | г | 150/10 | 2,40 | 1,60 | 11,20 | 72,00 | 88 |
|   | Суфле из свежей рыбы | г | 100 | 15,00 | 6,00 | 1,00 | 120,00 | 269 |
| Компот из изюма и кураги | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** |  | **320** | **19,75** | **9,96** | **40,40** | **336,20** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Сок  | г | 150 | 0,45 | 0,15 | 15,00 | 67,50 | 389 |
|   | Вафля | г | 30 | 0,90 | 3,00 | 9,00 | 66,00 | 582 |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **180** | **251,00** | **252,00** | **253,00** | **254,00** |   |
|   | **Итого за день:** | **г** | **930** | **283,65** | **270,47** | **369,17** | **1 037,00** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **8 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |  |
|   | **Каша пшенная молочная** | г | 150 | 6,00 | 3,00 | 22,50 | 150,00 | 268 |
|   | Чай с сахаром | г | 150 | 4,80 | 3,00 | 12,75 | 90,00 | 173 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,40 | 0,54 | 10,18 | 53,20 | 111 |
| Сыр | г | 10 | 2,50 | 3,00 | 0,00 | 37,00 | 75 |
| **2-ой завтрак** |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 150 | 0,15 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 501 |
|   | **Итого завтрак:** |   | **300** | **14,85** | **9,54** | **60,43** | **390,20** | 95 |
|   | **Обед** |
|   | Икра свекольная | г | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,50 | 7,50 | 31 |
|   | Суп картофельный с бобовыми на м/б (фасолевый) | г | 150 | 2,25 | 4,50 | 9,00 | 75,00 | 102 |
|   | Тефтели куриные с томатно-сметанным соусом | г | 40/30 | 8,40 | 7,00 | 3,50 | 105,00 | 64/456 |
|   | Рис с маслом | г | 100 | 2,50 | 5,00 | 30,00 | 180,00 | 315 |
|   | Компот из с/ф | г | 150 | 0,30 | 0,15 | 21,00 | 90,00 | 348 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|   | **Итого обед:** | г | **570** | **15,80** | **17,06** | **77,00** | **521,70** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Кофейный напиток  | г | 150 | 4,20 | 5,40 | 6,90 | 82,50 |   |
|   | Печенье "Фантазия ореховая" | **г** | 40 | 2,00 | 1,20 | 28,00 | 140,00 |   |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **190** | **17,15** | **10,89** | **109,43** | **620,20** |   |
|   | **Итого за день:** |   | **1 060** | **47,80** | **37,49** | **246,86** | **1 532,10** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **9 день** | **Завтрак** |
|  | Каша рисовая молочная | г | 150 | 4,50 | 3,00 | 30,00 | 165,00 | 31 |
|   | Какао с молоком | г | 150 | 4,80 | 3,00 | 12,75 | 90,00 | 69 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,40 | 0,54 | 10,18 | 53,20 | 111 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,05 | 8,20 | 0,08 | 74,50 | 79 |
| **2-ой завтрак** |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 150 | 0,75 | 0,30 | 21,00 | 90,00 | 348 |
| **Итого завтрак:** | г | **480** | **11,50** | **15,04** | **74,01** | **472,70** |   |
|   | **Обед**  |
| Салат из свежей капусты | г  | 40 | 0,48 | 0,08 | 1,80 | 9,20 | 2 |
| Свекольник со сметаной на к/б | г | 150 | 2,25 | 4,50 | 9,00 | 75,00 | 145 |
| Гуляш из отварной птицы | г | 40 | 7,00 | 5,60 | 2,40 | 80,00 | 357 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 100 | 5,00 | 1,10 | 25,00 | 110,00 | 171 |
| Сок  | г | 150 | 0,75 | 0,30 | 15,00 | 63,00 |   |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|   | **Итого обед:** | **г** | **510** | **17,43** | **11,94** | **65,20** | **401,40** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Йогурт | г | 100 | 0,29 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | 251 |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **100** | **0,29** | **3,2** | **4** | **59** |   |
|   | **Итого за день:** |  | **1 090** | **29,22** | **30,18** | **143,21** | **933,10** |   |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 1 до 3 лет** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **10 день** | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |  |
|   | Каша манная молочная | г | 150 | 3,75 | 4,50 | 28,50 | 157,50 | 175 |
|   | Кофейный напиток с молоком | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 45,00 | 379 |
|   | Батон нарезной | г | 20 | 1,40 | 0,54 | 10,18 | 53,20 | 111 |
|   | Сыр | г | 10 | 0,05 | 8,20 | 0,08 | 74,80 | 75 |
|   | **2-ой завтрак** |
|   | Компот из с/ф | г | 150 | 0,75 | 0,30 | 21,00 | 90,00 | 348 |
|   | **Итого завтрак:** |   | **480** | **5,95** | **13,54** | **71,76** | **420,50** |   |
|   | **Обед** |
|   | Кукуруза консервированная | г | 40 | 1,00 | 0,40 | 4,60 | 24,00 | 157 |
|   |  Суп полевой к/м | г | 150 | 3,00 | 2,25 | 9,00 | 75,00 | 79 |
|   | Рагу из овощей на курином мясе | г | 100 | 1,50 | 3,00 | 10,00 | 80,00 | 177 |
| Напиток из свежих фруктов | г | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |   |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** | **г** | **470** | **7,45** | **6,01** | **50,60** | **303,20** |   |
| **Полдник** |
| Чай с сахаром | г | 150 | 0,15 | 0,00 | 30,00 | 120,00 | 501 |
| Булочка по-домашнему | г | 80 | 6,54 | 8,13 | 45,52 | 280,90 |   |
| **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **6,69** | **8,13** | **75,52** | **400,90** |   |
| **Итого за день:** |  | **1 180** | **20,09** | **27,68** | **197,88** | **1 124,60** |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |