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**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**питания обучающихся дошкольного структурного подразделения**

**МКОУ «Центр образования Смородинский»**

**с 3 до 7 лет**

**2024-2025 учебный год**

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |
| **День** | **Наименование блюда**  | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1 день** | **Завтрак** |
|   | Омлет натуральный | г | 90 | 8,64 | 13,59 | 1,35 | 165,60 | 210 |
| Горошек консервированный | г | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 22,00 | 10 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 180 | 5,04 | 6,48 | 8,28 | 99,00 | 379 |
| Бутерброд с маслом | г | 35 | 2,45 | 7,70 | 8,40 | 108,15 | 3 |
|   | **2-ой завтрак** |
|   | Компот из с/ф | г | 180 | 0,36 | 0,18 | 25,20 | 108,00 | 348 |
|   | **Итого завтрак:** |   | **525** | **17,730** | **28,030** | **45,830** | **502,75** |   |
|   | **Обед** |
|   | Салат из отварной свеклы | г | 50 | 0,85 | 2,54 | 4,65 | 45,20 | 60 |
| Рассольник "Ленинградский" на к/б со сметаной | г | 180 | 2,70 | 5,76 | 9,72 | 100,80 | 93 |
| Макароны с м/с | г | 120 | 8,40 | 1,32 | 30,00 | 144,00 | 317 |
| Гуляш из отварной птицы | г | 40 | 4,00 | 3,20 | 6,00 | 60,00 | 357 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 180 | 0,72 | 0,18 | 25,20 | 108,00 | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|   | **Итого обед:** | **г** | **600** | **18,62** | **13,36** | **87,57** | **522,20** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Чай с лимоном | г | 180 | 5,76 | 5,40 | 17,10 | 126,00 | 173 |
|   | Печенье "Традиционное " Курабье | г | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,20 | 135,00 | 582 |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **210** | **8,01** | **8,94** | **39,3** | **261,00** |   |
|   | **Итого за день:** | **г** | **1 335,000** | **44,360** | **50,330** | **172,700** | **1 285,95** |   |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 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 | 200 | 7,00 | 3,40 | 36,80 | 202,00 | 175 |
|   | Какао с молоком | г | 180 | 5,76 | 3,60 | 15,30 | 108,00 | 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:** |   | **520** | **18,46** | **11,11** | **90,17** | **522,80** |   |
| **Обед** |
| Горошек зелёный | г | 50 | 1,49 | 2,60 | 3,13 | 41,80 | 10 |
|   | Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной | г | 180 | 3,00 | 6,00 | 12,00 | 100,00 | 103 |
|   | Суфле из мяса кур | г | 70 | 13,46 | 7,64 | 4,38 | 139,09 | мар.27 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 180 | 0,90 | 0,36 | 25,20 | 108,00 | 348 |
| **Итого обед:** | г | **530** | **20,80** | **16,96** | **56,71** | **453,09** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Чай с сахаром | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 57,60 | 173 |
|   | Пряник | г | 40 | 2,00 | 4,00 | 24,00 | 140,00 |   |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **220** | **2,00** | **4,00** | **38,40** | **197,60** |   |
|   | **Итого за день:** |  | **1 270** | **41,26** | **32,07** | **185,28** | **1 173,49** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 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 | 200 | 6,00 | 4,00 | 36,00 | 200,00 | 30 |
|   | Чай с сахаром и лимоном | г | 180 | 5,76 | 5,40 | 17,10 | 126,00 | 173 |
|   | 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 свежих яблок | г | 180 | 0,90 | 0,54 | 27,00 | 108,00 | 342 |
| **Итого завтрак:** | г | **600** | **14,81** | **19,00** | **95,47** | **588,30** |   |
| **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 | 180 | 5,00 | 6,00 | 20,00 | 160,00 | 102 |
|   | Жаркое по домашнму с отварной курицей | г | 120 | 21,60 | 9,60 | 2,40 | 180,00 | 163 |
| Компот из смеси сухофруктов | г | 180 | 0,90 | 0,36 | 25,20 | 108,00 | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** |   | **570** | **29,97** | **16,40** | **61,60** | **523,40** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Кофейный напиток  | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 54,00 | 380 |
|   | Манник со сгущенным молоком | г | 80/10 | 6,30 | 9,00 | 54,00 | 315,00 | 274 |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **180** | **6,30** | **9,00** | **68,40** | **369,00** |   |
|   | **Итого за день:** |  | **1 350** | **51,08** | **44,40** | **225,47** | **1 480,70** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 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 | 200 | 7,00 | 8,00 | 30,00 | 200,00 | 173 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 54,00 | 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** | **510** | **11,3** | **11,84** | **65,48** | **386,2** |   |
|   | **Обед** |
|   | Салат из отварной свеклы с зелёным горошком | г  | 40 | 0,75 | 3,03 | 2,72 | 42,60 | 53 |
|   | Щи с капустой и картофелем со сметаной на к/б | г | 180 | 5,00 | 3,00 | 12,00 | 100,00 | 95 |
| Плов из отварной птицы | г | 120 | 12,00 | 6,00 | 24,00 | 204,00 | 416 |
| Лимонный напиток | г | 180 | 0,02 | 0,01 | 2,22 | 8,41 | 6,15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** | **г** | **570** | **19,72** | **12,40** | **52,94** | **419,21** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Компот из изюма и кураги | г | 180 | 5,04 | 6,48 | 8,28 | 99,00 | 82 |
|   | Вафля | г | 40 | 1,40 | 1,70 | 38,60 | 175,00 | 40 |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **220** | **6,44** | **8,18** | **46,88** | **274** |   |
|   | **Итого за день:** |  | **1 300** | **37,46** | **32,42** | **165,30** | **1 079,41** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 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 сгущённым) | г | 90/20 | 12,10 | 7,70 | 16,50 | 203,50 | 48 |
| Какао с молоком | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 3,60 | 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 | 180 | 0,90 | 0,36 | 25,20 | 108,00 | 348 |
|   | **Итого завтрак:** |   | **400** | **15,15** | **17,12** | **57,97** | **469,40** |   |
|   | **Обед** |
|   | Салат из свежего огурца с кукурузой | г | 60 | 1,14 | 7,14 | 4,98 | 89,10 | 48 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б | г | 180 | 4,00 | 2,00 | 20,00 | 120,00 | 102 |
| Биточки в томатном соусе | г | 80 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 143,00 | 299/367 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 120 | 5,40 | 1,80 | 30,00 | 132,00 | 171 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 180 | 0,90 | 0,36 | 25,20 | 108,00 | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|   | **Итого обед:** | **г** | **670** | **25,31** | **20,46** | **103,82** | **656,30** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Кисель плодово-ягодный | г | 180 | 0,18 | 0,00 | 165,60 | 54,00 | 233 |
|   | печенье "Золушка" | г | 50 | 2,85 | 10,60 | 30,10 | 227,50 | \_ |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **3,03** | **10,6** | **195,7** | **281,5** |   |
|   | **Итого за день:** |  | **1 300** | **43,49** | **48,18** | **357,49** | **1 407,20** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 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 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,00 | 313 |
|   | Чай с лимоном, сахаром | г | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 40,10 | 412 |
|   | Сыр | г | 10 | 2,60 | 2,68 | 0,00 | 104,00 | 27 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,10 | 0,81 | 15,27 | 79,80 | 111 |
| **2-ой завтрак** |
| Компот из свежих груш | г | 180 | 0,20 | 0,10 | 17,20 | 68,00 | 631 |
| **Итого завтрак:** | г | **570** | **13,61** | **9,70** | **81,31** | **534,90** |   |
| **Обед** |
|   | Сала из свежих помидор, зелёного горошка | г | 70 | 0,30 | 3,10 | 1,10 | 33,00 | 81 |
|   | Суп рисовый на м/б | г | 180 | 2,01 | 5,11 | 16,92 | 125,45 | 86 |
|   | Печень по строгоновски | г | 40 | 6,80 | 3,60 | 1,60 | 64,00 | 326 |
| Макароны отварные  | г | 120 | 2,40 | 0,12 | 20,04 | 96,00 | 256 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 180 | 0,90 | 0,36 | 25,20 | 108,00 | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** |  | **640** | **14,36** | **12,65** | **76,86** | **490,65** |   |
| **Полдник** |
| Кофейный напиток  | г | 180 | 5,04 | 6,48 | 8,28 | 99,00 | 379 |
| Пряник | г | 40 | 2,00 | 6,00 | 26,00 | 168,00 |   |
| **Итого за полдник:** | **г** | **220** | **7,04** | **12,48** | **34,28** | **267** |   |
| **Итого за день:** | **г** | **1 430** | **35,01** | **34,83** | **192,45** | **1 292,55** |   |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 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 макаронными изделиями | г | 180 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 100 |
|   | Кофейный напиток с молоком | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 54,00 | 379 |
|   | Бутерброд с маслом | г | 35 | 2,45 | 0,95 | 17,82 | 93,10 | 3 |
| **2-ой завтрак** |
| Яблоко | г | 100 | 0,30 | 0,20 | 11,00 | 52,00 | 82 |
| **Итого завтрак:** | г | **495** | **8,50** | **6,36** | **62,06** | **344,30** |   |
| **Обед** |
|   | Салат "Зимний" | г | 50 | 0,62 | 3,56 | 1,75 | 41,09 | 27 |
|   | Щи с капустой и картофелем на к/б со сметаной | г | 180/10 | 3,15 | 2,10 | 14,70 | 94,50 | 88 |
|   | Суфле из свежей рыбы с рисом | г | 120 | 18,00 | 7,20 | 1,20 | 144,00 | 269 |
| Компот из изюма и кураги | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 72,00 | 82 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** |  | **380** | **23,72** | **13,22** | **47,65** | **415,79** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Сок | г | 150 | 0,45 | 0,15 | 15,00 | 67,50 | 389 |
|   | Вафля | г | 40 | 1,40 | 1,70 | 38,60 | 175,00 | 40 |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **190** | **1,85** | **1,85** | **53,60** | **242,50** |   |
|   | **Итого за день:** | **г** | **1 065** | **34,07** | **21,43** | **163,31** | **1 002,59** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 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 | 200 | 7,20 | 8,90 | 31,50 | 236,10 | 173 |
|   | Чай с сахаром | г | 180 | 5,76 | 3,60 | 15,30 | 108,00 | 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 | 180 | 0,18 | 0,00 | 18,00 | 72,00 | 250 |
|   | **Итого завтрак:** |   | **380** | **17,04** | **16,04** | **74,98** | **506,30** | 95 |
|   | **Обед** |
|   | Икра свекольная | г | 70 | 1,33 | 1,84 | 6,97 | 56,56 | 55 |
|   | Суп картофельный с бобовыми на м/б (фасолевый) | г | 180 | 3,00 | 6,00 | 12,00 | 100,00 | 102 |
|   | Тефтели куриные с томатно-сметанным соусом | г | 40/30 | 8,40 | 7,00 | 3,50 | 105,00 | 64/456 |
|   | Рис с маслом | г | 120 | 3,00 | 6,00 | 36,00 | 216,00 | 315 |
|   | Компот из с/ф | г | 180 | 0,36 | 0,18 | 25,20 | 108,00 | 348 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|   | **Итого обед:** | г | **640** | **18,04** | **21,38** | **95,67** | **649,76** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Кофейный напиток  | г | 180 | 5,04 | 6,48 | 8,28 | 99,00 |   |
|   | печенье "Фантазия ореховая"  | г | 60 | 4,80 | 12,00 | 33,00 | 270,00 |   |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **240** | **22,20** | **28,22** | **133,18** | **884,30** |   |
|   | **Итого за день:** |   | **1 260** | **57,28** | **65,64** | **303,83** | **2 040,36** |   |

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 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 | 200 | 6,00 | 4,00 | 40,00 | 220,00 | 31 |
|   | Какао с молоком | г | 180 | 5,76 | 3,60 | 15,30 | 108,00 | 69 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,40 | 0,54 | 10,18 | 53,20 | 111 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,50 | 79 |
| **2-ой завтрак** |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 180 | 0,90 | 0,36 | 25,20 | 108,00 | 348 |
| **Итого завтрак:** | г | **590** | **14,11** | **16,75** | **90,78** | **563,70** |   |
|   | **Обед**  |
| Салат из свежей капусты | г  | 50 | 1,10 | 5,10 | 4,60 | 68,00 | 79 |
| Свекольник со сметаной на к/б | г | 180 | 3,00 | 6,00 | 12,00 | 100,00 | 145 |
| Гуляш из отварной птицы | г | 40 | 7,00 | 5,60 | 2,40 | 80,00 | 357 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 120 | 6,00 | 1,32 | 30,00 | 132,00 | 171 |
| Сок  | г | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,00 | 42,00 |   |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|   | **Итого обед:** | **г** | **540** | **19,55** | **18,58** | **71,00** | **486,20** |   |
|   | **Полдник** |
|   | Йогурт | г | 100 | 0,29 | 3,20 | 4,00 | 59,00 | 251 |
|   | **Итого за полдник:** | **г** | **100** | **0,29** | **3,20** | **4,00** | **59,00** |   |
|   | **Итого за день:** |  | **1 240** | **34,73** | **34,00** | **169,94** | **1 088,90** |   |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 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 | 200 | 5,00 | 6,00 | 38,00 | 210,00 | 175 |
|   | Кофейный напиток с молоком | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 54,00 | 379 |
|   | Батон нарезной | г | 30 | 2,10 | 0,81 | 15,27 | 79,80 | 111 |
|   | Сыр | г | 10 | 0,05 | 8,20 | 0,08 | 74,80 | 75 |
|   | **2-ой завтрак** |
|   | Компот из с/ф | г | 180 | 0,90 | 0,36 | 25,20 | 108,00 | 348 |
|   | **Итого завтрак:** |   | **600** | **8,05** | **15,37** | **92,95** | **526,60** |   |
|   | **Обед** |
|   | Кукуруза консервированная | г | 40 | 1,00 | 0,40 | 4,60 | 24,00 | 157 |
|   |  Суп полевой к/м | г | 180 | 4,00 | 3,00 | 12,00 | 100,00 | 79 |
|   | Рагу из овощей на курином мясе  | г | 120 | 1,80 | 3,60 | 12,00 | 96,00 | 621 |
| Напиток из свежих фруктов (груши) | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 72,00 |   |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** | **г** | **570** | **8,75** | **7,36** | **58,60** | **356,20** |   |
| **Полдник** |
| Чай с сахаром, лимоном | г | 180 | 5,76 | 5,40 | 17,10 | 126,00 | 173 |
| Булочка по-домашнему | г | 80 | 6,54 | 8,13 | 45,52 | 280,90 |   |
| **Итого за полдник:** | **г** | **280** | **6,60** | **8,15** | **55,51** | **320,90** |   |
| **Итого за день:** |  | **1 450** | **23,40** | **30,88** | **207,06** | **1 203,70** |   |