

Первая неделя
Дневник



Двухнедельное меню

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №190» для детей от 3-х до 8-ми лет

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| Хлеб | 200 | 2.81 | 5.62 | 14.82 | 29.64 |
| Молоко | 300 | 0.75 | 2.25 | 13.37 | 40.13 |
| Сметана | 100 | 0.10 | 0.10 | 0.2 | 0.2 |
| Сыр | 100 | 0.10 | 0.10 | 0.2 | 0.2 |
| Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 1.30 | 1.30 |
| Итого: | | 1.69 | 1.69 | 5.40 | 17.5 |
| Ужин | | | | | |
| Гарн. овощное с курочкой и сметаной | 20 | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 3.0 |
| Чай сладкий | 20 | 0.6 | 1.2 | 1.4 | 2.8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0.4 | 1.2 | 1.5 | 4.5 |
| Итого: | | 1.5 | 3.7 | 4.4 | 10.3 |
| Итого за день: | | | | | |

Первая неделя

Понедельник



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углево- ды | Энергет. ценность |
|--|-----------------|-------|-------|---------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша рисовая на сгущенном молоке с маслом слив. | 200 | 2.81 | 8.91 | 34.82 | 238.23 |
| Кофе сладкий черный | 200 | 0.36 | 0.10 | 13.72 | 44.88 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.80 | 0.10 | 20.2 | 27.10 |
| с маслом сливочным | 10 | 0.06 | 8.26 | 0.08 | 74.80 |
| Итого: | | 6.03 | 17.37 | 68.82 | 385.01 |
| 2-й завтрак | | | | | |
| Сок яблочный | 100 | - | - | 9.00 | 37.90 |
| Обед | | | | | |
| Лапша с курой | 200 | 7.27 | 9.08 | 16.48 | 148.88 |
| Греча отварная с м/слив | 100 | 3.42 | 3.41 | 21.22 | 125.93 |
| Гуляш из кури | 70 | 4.51 | 11.47 | 4.43 | 157.97 |
| Салат из свеклы с м/раст | 60 | 1.02 | 4.19 | 11.48 | 73.60 |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0.54 | - | 23.49 | 93.99 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.00 |
| Итого: | | 19.11 | 28.51 | 102.00 | 707.37 |
| Полдник | | | | | |
| Вафли | 40 | 1.28 | 1.12 | 17.21 | 136.57 |
| Кисель | 200 | 0.01 | 0 | 24.49 | 87.93 |
| Яблоко | 100 | 0.40 | - | 11.30 | 46.00 |
| Итого: | | 1.69 | 1.12 | 53.00 | 270.5 |
| Ужин | | | | | |
| Рагу овощное с курой и м/слив | 220 | 5.61 | 10.51 | 11.50 | 225.20 |
| Чай сладкий | 200 | 0.6 | 0.18 | 14.15 | 50.52 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.10 | 15.16 | 20.30 |
| Итого: | | 8.31 | 10.79 | 40.81 | 296.02 |
| Итого за день: | | 35.14 | 57.79 | 273.63 | 1696.80 |

Вторник

2 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углево- ды | Энергет. ценность |
|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|---------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Вермишель в молоке с маслом слив. | 200 | 8.51 | 5.61 | 34.82 | 238.23 |
| Какао с молоком сладкое | 200 | 3.84 | 4.16 | 18.90 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.80 | 0.10 | 20.2 | 27.10 |
| с маслом сливочным | 10 | 0.06 | 8.26 | 0.08 | 74.80 |
| Итого: | | 15.21 | 18.13 | 74.00 | 457.80 |
| Обед | | | | | |
| Суп полевой с мясом | 200 | 7.36 | 3.73 | 21.35 | 158.68 |
| Голубцы ленивые с м/слив | 220 | 9.91 | 17.67 | 8.37 | 318.85 |
| Помидор порционнo | 50 | 0.36 | - | 1.74 | 8.40 |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0.54 | - | 23.49 | 93.99 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.00 |
| Итого: | | 20.52 | 21.75 | 79.85 | 686.92 |
| Полдник | | | | | |
| Плюшка | 70 | 4.59 | 1.36 | 39.17 | 208.81 |
| Йогурт питьевой | 180 | 9.00 | 2.70 | 5.25 | 91.80 |
| Банан | 100 | 1.08 | 0 | 14.65 | 62.00 |
| Итого: | | 14.67 | 4.06 | 59.07 | 421.68 |
| Ужин | | | | | |
| Каша манная молочная м/слив | 200 | 6.23 | 8.83 | 25.65 | 206.70 |
| Кофе с молоком сладкий | 200 | 3.86 | 4.12 | 19.62 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.10 | 15.16 | 20.30 |
| Итого: | | 12.19 | 13.05 | 60.43 | 344.67 |
| Итого за день: | | 62.59 | 56.99 | 273.35 | 1911.07 |

| | | | | | |
|-------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Какао с молоком сладкое | 200 | 3.84 | 4.16 | 18.90 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.10 | 15.16 | 20.30 |
| Итого: | | 12.45 | 14.15 | 59.59 | 344.37 |
| Итого за день: | | 65.61 | 71.44 | 252.85 | 1674.50 |

Среда



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углево- ды | Энергет. ценность |
|--|-----------------|-------|-------|---------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Запеканка творожно-рисовая с маслом слив. | 160 | 7.78 | 18.35 | 28.76 | 398.86 |
| Соус из сгущенного молока | 30 | 2.16 | 2.55 | 16.80 | 31.80 |
| Кофе с молоком сладкий | 200 | 3.86 | 4.12 | 19.62 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.80 | 0.10 | 20.2 | 27.10 |
| с маслом сливочным | 10 | 0.06 | 8.26 | 0.08 | 74.80 |
| Сыр | 25 | 5.85 | 7.91 | - | 9.41 |
| Итого: | | 22.51 | 41.29 | 85.46 | 659.64 |
| 2-й завтрак | | | | | |
| Сок апельсиновый | 100 | 0.70 | 0 | 13.30 | 55.00 |
| Обед | | | | | |
| Борщ с мясом со сметаной | 200 | 5.89 | 5.07 | 14.85 | 125.76 |
| Макаронны отварные с м/слив | 100 | 4.18 | 3.10 | 3.10 | 8.76 |
| Гуляш из печени | 70 | 5.67 | 1.50 | 1.49 | 54.19 |
| Салат из кукурузы с м/раст | 45 | 0.72 | 1.56 | 9.90 | 63.20 |
| Лимонник | 200 | 0.36 | - | 13.42 | 51.08 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.00 |
| Итого: | | 19.17 | 11.58 | 67.66 | 409.99 |
| Полдник | | | | | |
| Печенье | 40 | 1.88 | 1.72 | 13.68 | 70.80 |
| Кефир | 180 | 9.00 | 2.70 | 5.25 | 91.80 |
| Апельсин | 100 | 0.90 | - | 8.40 | 38.00 |
| Итого: | | 11.78 | 4.42 | 27.33 | 200.60 |
| Ужин | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная м/слив | 200 | 6.51 | 9.89 | 25.03 | 211.30 |
| Какао с молоком сладкое | 200 | 3.84 | 4.16 | 18.90 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.10 | 15.16 | 20.30 |
| Итого: | | 12.45 | 14.15 | 59.09 | 349.27 |
| Итого за день: | | 66.61 | 71.44 | 252.84 | 1674.50 |



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углево- ды | Энергет. ценности |
|---|-----------------|-------|-------|---------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Запеканка творожно-манная с маслом слив. | 140 | 8.13 | 19.74 | 34.35 | 439.28 |
| Соус сладкий | 30 | 1.2 | 0 | 19.58 | 74.10 |
| Какао с молоком сладкое | 200 | 3.84 | 4.16 | 18.90 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.80 | 0.10 | 20.2 | 27.10 |
| с маслом сливочным | 10 | 0.06 | 8.26 | 0.08 | 74.80 |
| Итого: | | 16.03 | 32.26 | 93.11 | 732.95 |
| 2-й завтрак | | | | | |
| Сок персиковый | 100 | 0.30 | 0 | 17.50 | 69.00 |
| Обед | | | | | |
| Рассольник с мясом со сметаной | 200 | 6.06 | 6.68 | 13.56 | 132.68 |
| Суфле рыбное с м/слив | 180 | 7.85 | 14.11 | 4.80 | 267.82 |
| Салат из зеленого горошка с м/раст | 45 | 0.61 | 0.07 | 6.33 | 43.23 |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0.54 | - | 23.49 | 93.99 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.00 |
| Итого: | | 17.41 | 21.21 | 73.09 | 644.72 |
| Полдник | | | | | |
| Коврижка | 70 | 5.39 | 6.91 | 41.46 | 196.12 |
| Чай сладкий | 200 | 0.60 | 0.18 | 14.15 | 50.52 |
| Груша | 100 | 0.40 | - | 10.70 | 42.00 |
| Итого: | | 6.39 | 7.09 | 66.31 | 288.64 |
| Ужин | | | | | |
| Каша гречневая молочная м/слив | 200 | 7.92 | 9.47 | 32.14 | 238.72 |
| Кофе с молоком сладкий | 200 | 3.86 | 4.12 | 19.62 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.10 | 15.16 | 20.30 |
| Итого: | | 13.88 | 13.69 | 66.92 | 376.69 |
| Итого за день: | | 54.01 | 74.25 | 316.93 | 2.115 |

Пятница



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углево- ды | Энергетическая ценность |
|--|-----------------|-------|-------|---------------|----------------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная сладкая с м/слив | 200 | 7.69 | 3.59 | 32.53 | 241.5 |
| Кофе с молоком сладкий | 200 | 3.86 | 4.12 | 19.62 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.80 | 0.10 | 20.2 | 27.10 |
| с маслом сливочным | 10 | 0.06 | 8.26 | 0.08 | 74.80 |
| Итого: | | 14.41 | 16.07 | 72.43 | 461.07 |
| 2-й завтрак | | | | | |
| Сок виноградный | 100 | 0.30 | 0 | 18.50 | 72.00 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с мясом с фасолью | 200 | 5.88 | 2.98 | 17.08 | 126.94 |
| Картофельное пюре с м/слив | 140 | 3.02 | 4.18 | 10.64 | 133.77 |
| Котлета из индейки в овощном соусе | 80 | 5.53 | 6.51 | 4.45 | 178.07 |
| Салат из свеклы и зеленого горошка с м/раст | 50 | 1.53 | 3.49 | 13.27 | 81.96 |
| Лимонник | 200 | 0.36 | - | 13.42 | 51.08 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.00 |
| Итого: | | 18.67 | 17.51 | 83.76 | 678.82 |
| Полдник | | | | | |
| Печенье | 40 | 1.88 | 1.72 | 13.68 | 70.80 |
| Чай сладкий | 200 | 0.60 | 0.18 | 14.15 | 50.52 |
| Итого: | | 2.48 | 1.9 | 27.83 | 121.32 |
| Ужин | | | | | |
| Картофель тушеный м/слив | 200 | 3.98 | 4.27 | 34.04 | 183.00 |
| Чай сладкий | 200 | 0.60 | 0.18 | 14.15 | 50.52 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.10 | 15.16 | 20.30 |
| Итого: | | 6.68 | 4.55 | 63.35 | 253.82 |
| Итого за день: | | 42.54 | 40.03 | 265.87 | 1587.03 |

Понедельник

6 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углево- ды | Энергет. ценность |
|-----------------------------------|-----------------|-------|-------|---------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Греча отварная с м/слив | 100 | 3.42 | 3.41 | 21.22 | 125.93 |
| Кофе сладкий черный | 200 | 0.36 | 0.10 | 13.72 | 44.88 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.80 | 0.10 | 20.2 | 27.10 |
| с маслом сливочным | 10 | 0.06 | 8.26 | 0.08 | 74.80 |
| Итого: | | 6.64 | 11.87 | 55.22 | 272.71 |
| 2-й завтрак | | | | | |
| Сок яблочный | 100 | - | - | 9.00 | 37.90 |
| Обед | | | | | |
| Суп гороховый с курой | 200 | 5.65 | 2.92 | 20.01 | 179.38 |
| Рис отварной с м/слив | 100 | 2.16 | 2.55 | 16.80 | 31.80 |
| Гуляш из кури | 70 | 4.51 | 11.47 | 4.43 | 157.97 |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0.54 | - | 23.49 | 93.99 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.00 |
| Итого: | | 15.43 | 17.67 | 99.52 | 669.67 |
| Полдник | | | | | |
| Вафли | 40 | 1.28 | 1.12 | 17.21 | 136.57 |
| Кисель | 200 | 0.01 | 0 | 24.49 | 87.93 |
| Апельсин | 100 | 0.90 | - | 8.40 | 38.00 |
| Итого: | | 2.19 | 1.12 | 50.1 | 262.5 |
| Ужин | | | | | |
| Макароны отварные м/слив | 100 | 4.18 | 3.10 | 3.10 | 8.76 |
| Икра кабачковая | 45 | 0.32 | 1.6 | 1.76 | 22.00 |
| Чай сладкий | 200 | 0.6 | 0.18 | 14.15 | 50.52 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.10 | 15.16 | 20.30 |
| Итого: | | 7.2 | 4.98 | 34.17 | 101.58 |
| Итого за день: | | 31.46 | 35.65 | 248.01 | 1344.36 |

Вторник

7 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Угле- ды | Энергет. ценность |
|---|-----------------|-------|-------|-------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Вермишель в молоке с маслом слив. | 200 | 8.51 | 5.61 | 34.82 | 238.23 |
| Какао с молоком сладкое | 200 | 3.84 | 4.16 | 18.90 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.80 | 0.10 | 20.2 | 27.10 |
| с маслом сливочным | 10 | 0.06 | 8.26 | 0.08 | 74.80 |
| Итого: | | 15.21 | 18.13 | 74.00 | 457.80 |
| Обед | | | | | |
| Щи с мясом со сметаной | 200 | 5.76 | 3.32 | 15.34 | 128.13 |
| Жаркое по-домашнему с мясом и м/слив | 220 | 4.68 | 10.51 | 8.70 | 210.64 |
| Салат из помидор и огурцов с м/раст | 60 | 2.35 | 4.06 | 26.02 | 100.73 |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0.54 | - | 23.49 | 93.99 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.00 |
| Итого: | | 15.68 | 18.24 | 98.45 | 640.49 |
| Полдник | | | | | |
| Сдоба домашняя | 70 | 4.59 | 1.36 | 39.17 | 208.81 |
| Снежок | 180 | 5.40 | 10.80 | 7.38 | 153.00 |
| Банан | 100 | 1.08 | 0 | 14.65 | 62.00 |
| Итого: | | 11.07 | 40.80 | 61.20 | 423.81 |
| Ужин | | | | | |
| Каша пшеничная молочная м/слив | 200 | 6.47 | 8.95 | 26.07 | 207.30 |
| Кофе с молоком сладкий | 200 | 3.86 | 4.12 | 19.62 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.10 | 15.16 | 20.30 |
| Итого: | | 12.43 | 13.17 | 60.85 | 345.27 |
| Итого за день: | | 54.39 | 90.34 | 294.50 | 1867.37 |

Среда

8 день


| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углево ды | Энергет ценность |
|------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Пудинг творожный с м/слив | 150 | 4.93 | 18.31 | 22.06 | 215.58 |
| Соус сладкий | 30 | 1.2 | 0 | 19.58 | 74.10 |
| Кофе с молоком сладкий | 200 | 3.86 | 4.12 | 19.62 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.80 | 0.10 | 20.2 | 27.10 |
| с маслом сливочным | 10 | 0.06 | 8.26 | 0.08 | 74.80 |
| Сыр | 25 | 5.85 | 7.91 | - | 9.41 |
| Итого: | | 18.70 | 38.70 | 81.54 | 518.66 |
| 2-й завтрак | | | | | |
| Сок апельсиновый | 100 | 0.70 | 0 | 13.30 | 55.00 |
| Обед | | | | | |
| Суп по-польски с мясом со сметаной | 200 | 6.41 | 7.36 | 26.79 | 192.11 |
| Греча отварная с м/слив | 100 | 3.42 | 3.41 | 21.22 | 125.93 |
| Котлета мясная в овощном соусе | 70/30 | 4.50 | 8.58 | 11.01 | 198.52 |
| Салат из зеленого горошка с м/раст | 45 | 0.61 | 0.07 | 6.33 | 43.23 |
| Лимонник | 200 | 0.36 | - | 13.42 | 51.08 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.00 |
| Итого: | | 17.65 | 19.77 | 103.67 | 717.87 |
| Полдник | | | | | |
| Пирог с творогом | 90 | 5.39 | 6.91 | 41.46 | 196.12 |
| Чай сладкий | 200 | 0.6 | 0.18 | 14.15 | 50.52 |
| Яблоко | 100 | 0.40 | - | 11.30 | 46.00 |
| Итого: | | 6.39 | 7.09 | 66.91 | 292.64 |
| Ужин | | | | | |
| Каша рисовая молочная м/слив | 200 | 2.71 | 8.91 | 34.82 | 238.23 |
| Какао с молоком сладкое | 200 | 3.84 | 4.16 | 18.90 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.10 | 15.16 | 20.30 |
| Итого: | | 8.65 | 13.17 | 68.88 | 376.20 |
| Итого за день: | | 52.09 | 78.73 | 334.30 | 1960.37 |

Четверг

9 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углево ды | Энергет ценность |
|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Крупеник с м/слив | 140 | 7.78 | 18.35 | 28.76 | 398.86 |
| Соус из сгущенного молока | 30 | 2.16 | 2.55 | 16.80 | 31.80 |
| Какао с молоком сладкое | 200 | 3.84 | 4.16 | 18.90 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.80 | 0.10 | 20.2 | 27.10 |
| с маслом сливочным | 10 | 0.06 | 8.26 | 0.08 | 74.80 |
| Итого: | | 16.64 | 33.42 | 84.74 | 650.23 |
| 2-й завтрак | | | | | |
| Сок персиковый | 100 | 0.30 | 0 | 17.50 | 69.00 |
| Обед | | | | | |
| Суп крестьянский с мясом со сметаной | 200 | 6.41 | 7.36 | 26.79 | 192.11 |
| Рис отварной с м/слив | 100 | 2.16 | 2.55 | 16.80 | 31.80 |
| Рыбная котлета в овощном соусе | 80/30 | 5.53 | 6.51 | 3.73 | 170.07 |
| Салат из кукурузы с м/раст | 45 | 0.72 | 1.56 | 9.90 | 63.20 |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0.54 | - | 23.49 | 93.99 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.00 |
| Итого: | | 17.71 | 18.33 | 105.61 | 658.17 |
| Полдник | | | | | |
| Ватрушка | 90 | 5.39 | 6.91 | 41.46 | 196.12 |
| Чай сладкий | 200 | 0.60 | 0.18 | 14.15 | 50.52 |
| Груша | 100 | 0.40 | - | 10.70 | 42.00 |
| Итого: | | 6.39 | 7.09 | 66.31 | 288.64 |
| Ужин | | | | | |
| Каша «дружба» молочная м/слив | 200 | 6.97 | 9.25 | 31.67 | 189.90 |
| Кофе с молоком сладкий | 200 | 3.86 | 4.12 | 19.62 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.10 | 0.10 | 15.16 | 20.30 |
| Итого: | | 12.93 | 13.47 | 66.45 | 327.87 |
| Итого за день: | | 53.97 | 72.31 | 340.61 | 1993.91 |



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углево ды | Энергет ценность |
|---|-----------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет м/слив | 100 | 6.14 | 6.07 | 3.82 | 87.84 |
| Салат из кукурузы с м/раст | 45 | 0.72 | 1.56 | 9.90 | 63.20 |
| Кофе с молоком сладкий | 200 | 3.86 | 4.12 | 19.62 | 117.67 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.80 | 0.10 | 20.2 | 27.10 |
| с маслом сливочным | 10 | 0.06 | 8.26 | 0.08 | 74.80 |
| Итого: | | 13.58 | 20.11 | 53.62 | 370.61 |
| 2-й завтрак | | | | | |
| Сок виноградный | 100 | 0.30 | 0 | 18.50 | 72.00 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с мясом с зеленым горошком | 200 | 5.88 | 2.98 | 17.08 | 126.94 |
| Шукрут с мясом и с м/слив | 220 | 7.61 | 10.51 | 11.50 | 225.20 |
| Лимонник | 200 | 0.36 | - | 13.42 | 51.08 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.00 |
| Итого: | | 16.20 | 30.04 | 66.90 | 510.22 |
| Полдник | | | | | |
| Печенье | 40 | 1.88 | 1.72 | 13.68 | 70.80 |
| Чай сладкий | 200 | 0.60 | 0.18 | 14.15 | 50.52 |
| Итого: | | 2.48 | 1.9 | 27.83 | 121.32 |
| Ужин | | | | | |
| Блины | 100 | 4.70 | 6.63 | 41.46 | 169.07 |
| со сгущенкой | 30 | 2.16 | 2.55 | 16.80 | 31.80 |
| Чай не сладкий | 200 | 0.6 | 0.18 | 2.18 | 6.00 |
| Итого: | | 7.46 | 9.36 | 60.44 | 206.87 |
| Итого за день: | | 40.02 | 61.41 | 227.29 | 1281.01 |
| Энергетическая ценность блюд за 10 дней: | | 72.3 | 68.4 | 274.7 | 1962.8 |

Наименование сборника рецептов: «Организация детского питания в дошкольных учреждениях»: Методические материалы под ред. Академика РАЕН, д.м.н. И.Я.Коня, Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга