

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Пищевая ценность	Энергет. ценность (ккал)
399	Второй завтрак: сок виноградный	75	0,22	0,15	32
	Итого за завтрак	350		7	34
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	6,5	150,7
392	Чай с сахаром	190	0,05	0,01	75
7	Суп молочный овсяный	170	4,7	6,8	231,5
	Завтрак				
	Салат из б/кочанной капусты	40	0,5	2,02	0,6
80	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2	111,8
172	Печень по-строгановски	70	11,5	12,7	147,7
317	Макаронные изделия отварные	130	3,4	4,9	108,8
321	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,02	209,9
	Итого за завтрак	600		6,5	20,7
	Полдник				
466	Слюба обыкновенная	50	3,88	2,36	
400	Молоко кипяченое	125	3,8	5	41,5
368	Молоко	75	0,3	0,3	72,8
	Итого за завтрак	250		1,99	92,8
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	38	2,5	0,5	

3-7 лет

Дата

М.А. Сышкова
10-й класс № 3 «Тополек»

МАЛОУ

МАЛОУ

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)
	Завтрак					
7	Суп молочный овсяный	150	4,2	6	18	130
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
1	Бутерброд с маслом	5/25	1,84	5,66	9,97	108
	Итого за завтрак	330				
399	Второй завтрак: сок виноградный	71	0,22	0,15	12,22	51
	Итого за 2 завтрак	71	0,22	0,15	12,22	51
	Обед					
20	Салат из б/кочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	4,6	27,77
80	Суп картофельный с крупой	130	1,3	1,45	2,04	55,7
172	Печень по-строгановски	50	7,8	9	0,7	115,5
317	Макаронные изделия отварные	100	2,66	3,81	17,58	116,32
6	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	90,75
	Итого за обед	450				
	Полдник					
466	Слюба обыкновенная	40	3,1	1,8	20,9	112,8
400	Молоко кипяченое	100	3,05	4	7,04	59
368	Молоко	71	0,3	0,3	7	32,2
	Итого за полдник	211				
	Хлеб на весь день (без бутербродов)	30	2,04	0,4	12,45	60,25

1-3 года

Дата

М.А. Сышкова
10-й класс № 3 «Тополек»

МАЛОУ

МАЛОУ