

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 64»  
городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской Республики  
(МКДОУ «Детский сад № 64»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о.заведующего

МКДОУ «Детский сад № 64»

Л.В.Кучеренко



**Примерное 10-ти дневное меню  
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 64»  
городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской Республики  
(для возрастной категории детей от 3 до 7 (8) лет)**

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергет. ценность (Ккал) | № рецепта  |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------|------------|
|                       |                                      |             | Б                    | Ж            | У              |                          |            |
| <b>1 день</b>         | <b>Возрастная категория: 3-7 лет</b> |             |                      |              |                |                          |            |
| завтрак               | Суп геркулесовый молочный            | 200         | 4.82                 | 5.08         | 16.84          | 132.4                    | 94         |
|                       | Хлеб                                 | 40          | 2.84                 | 0.44         | 18.56          | 91.6                     | Д.Б.Гурвич |
|                       | Масло                                | 10          | 0.04                 | 7.8          | 0.04           | 73.4                     | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                                  | 200         | 12                   | 3.1          | 14             | 53.06                    | 113        |
| <b>ИТОГО</b>          |                                      | <b>450</b>  | <b>19.7</b>          | <b>16.42</b> | <b>49.44</b>   | <b>350.46</b>            |            |
| 2-й зав-к             | Конфеты (яблоко,бананы)              |             |                      |              |                |                          |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                                      |             |                      |              |                |                          |            |
| обед                  | Борщ со сметаной                     | 200         | 1.8                  | 4.4          | 10.2           | 80                       | 12         |
|                       | Яйцо запеченное                      | 40          | 3.9                  | 5.25         | 0.7            | 65.5                     | 92         |
|                       | Гречневый гарнир                     | 70          | 2.17                 | 1.89         | 11.2           | 63.7                     | 152        |
|                       | Томатный соус                        | 50          | 0.05                 | 5            | 16.284         | 118.684                  | 364        |
|                       | Компот из яблочек                    | 200         | 1.04                 |              | 26.96          | 107.44                   | 126        |
|                       | Хлеб                                 | 70          | 4.97                 | 13.65        | 32.48          | 160.3                    | Д.Б.Гурвич |
|                       | Гренки                               | 100         | 8.6                  | 0.8          | 56.6           | 263                      | 28         |
| <b>ИТОГО</b>          |                                      | <b>730</b>  | <b>22.53</b>         | <b>30.99</b> | <b>154.424</b> | <b>858.624</b>           |            |
| полдник               | Булочка сдобная                      | 50          | 3.9                  | 4.3          | 26.3           | 142.611                  | 186        |
|                       | Чай                                  | 200         |                      |              | 9.1            | 35                       | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                                      | <b>250</b>  | <b>7.95</b>          | <b>4.55</b>  | <b>27.13</b>   | <b>197.3</b>             |            |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b> |                                      | <b>1430</b> | <b>45.55</b>         | <b>51.92</b> | <b>253.284</b> | <b>1537.904</b>          |            |
| <b>2 день</b>         |                                      |             |                      |              |                |                          |            |
| завтрак               | Суп вермишелевый молочный            | 200         | 4.82                 | 5.08         | 16.84          | 132.4                    | 94         |
|                       | Хлеб                                 | 40          | 2.84                 | 0.44         | 18.56          | 91.6                     | Д.Б.Гурвич |
|                       | Масло                                | 10          | 0.04                 | 7.8          | 0.04           | 73.4                     | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                                  | 200         |                      |              | 9.1            | 35                       | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                                      | <b>450</b>  | <b>7.7</b>           | <b>13.32</b> | <b>44.54</b>   | <b>332.4</b>             |            |
| 2-й зав-к             | Конфеты (яблоко,бананы)              |             |                      |              |                |                          |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                                      |             |                      |              |                |                          |            |
| обед                  | Суп свекольник со сметаной           | 200         | 3.8                  | 4            | 144            | 98                       | 158        |
|                       | Гуляш                                | 70          | 15.54                | 17.43        | 38.64          | 365.4                    | 39         |
|                       | Рисовый гарнир                       | 70          | 2.17                 | 1.89         | 11.2           | 63.7                     | 152        |
|                       | Томатный соус                        | 50          | 2.05                 | 5            | 16.284         | 118.684                  | 364        |
|                       | Компот из яблочек                    | 200         | 1.04                 |              | 26.96          | 107.44                   | 126        |
|                       | Хлеб                                 | 70          | 4.97                 | 13.65        | 32.48          | 160.3                    | Д.Б.Гурвич |
|                       | Гренки                               | 100         | 8.6                  | 0.8          | 56.6           | 263                      | 28         |
| <b>ИТОГО</b>          |                                      | <b>760</b>  | <b>38.17</b>         | <b>42.77</b> | <b>326.164</b> | <b>1176.524</b>          |            |
| полдник               | Каша пшеничная молочная              | 200         | 5.3                  | 5.1          | 27.5           | 178                      | 154        |
|                       | Хлеб                                 | 40          | 2.84                 | 0.44         | 18.56          | 91.6                     | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                                  | 200         |                      |              | 9.1            | 35                       | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                                      | <b>440</b>  | <b>8.14</b>          | <b>5.54</b>  | <b>55.16</b>   | <b>304.6</b>             |            |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b> |                                      | <b>1630</b> | <b>45.87</b>         | <b>46.39</b> | <b>232.66</b>  | <b>1418.12</b>           |            |
| <b>3 день</b>         |                                      |             |                      |              |                |                          |            |
| завтрак               | Суп пшеничный молочный               | 200         | 4.82                 | 5.08         | 16.84          | 132.4                    | 94         |
|                       | Масло                                | 10          | 0.04                 | 7.8          | 0.04           | 73.4                     | Д.Б.Гурвич |
|                       | Хлеб                                 | 40          | 2.84                 | 0.44         | 18.56          | 91.6                     | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                                  | 200         |                      |              | 9.1            | 35                       | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                                      | <b>450</b>  | <b>7.7</b>           | <b>13.32</b> | <b>44.54</b>   | <b>332.4</b>             |            |
| 2-й зав-к             | Конфеты (яблоко,бананы)              |             |                      |              |                |                          |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                                      |             |                      |              |                |                          |            |
| обед                  | Борщ со сметаной                     | 200         | 1.8                  | 4.4          | 10.2           | 80                       | 12         |

|                       |                           |             |               |               |                |                 |            |
|-----------------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------|
|                       | Рыбная котлета            | 70          | 9.59          | 1.4           | 5.6            | 7.3             | 204        |
|                       | Вермишелевый гарнир       | 70          | 2.688         | 0.385         | 15.532         | 72.38           | 364        |
|                       | Томатный соус             | 50          | 2.05          | 5             | 16.284         | 118.684         | 126        |
|                       | Компот из яблок           | 200         | 1.04          |               | 26.96          | 107.44          | Д.Б.Гурвич |
|                       | Хлеб                      | 70          | 4.97          | 13.65         | 32.48          | 160.3           | 28         |
|                       | Гренки                    | 100         | 8.6           | 0.8           | 56.6           | 263             |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>860</b>  | <b>30.738</b> | <b>25.635</b> | <b>163.656</b> | <b>809.104</b>  |            |
| <i>полдник</i>        | Каша манная молочная      | 200         | 5.3           | 5.1           | 27.5           | 178             | 154        |
|                       | Хлеб                      | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                       | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>440</b>  | <b>8.14</b>   | <b>5.54</b>   | <b>55.16</b>   | <b>304.6</b>    |            |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b> |                           | <b>1570</b> | <b>40.43</b>  | <b>48.24</b>  | <b>233.83</b>  | <b>1444.6</b>   |            |
| <b>4 день</b>         |                           |             |               |               |                |                 |            |
| <i>завтрак</i>        | Суп гречневый молочный    | 200         | 4.82          | 5.08          | 16.84          | 132.4           | 94         |
|                       | Хлеб                      | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Масло                     | 10          | 0.04          | 7.8           | 0.04           | 73.4            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                       | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>450</b>  | <b>7.7</b>    | <b>13.32</b>  | <b>44.54</b>   | <b>332.4</b>    |            |
| <i>2-й зав-к</i>      | Конфеты (яблоко, бананы)  |             |               |               |                |                 |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                           |             |               |               |                |                 |            |
| <i>обед</i>           | Суп рисовый со сметаной   | 200         | 3.8           | 4             | 144            | 98              | 26         |
|                       | Курица                    | 70          | 16.52         | 15.68         | 0.21           | 207.9           | 158        |
|                       | Пшеничный гарнир          | 70          | 2.849         | 2.66          | 14.651         | 95.2            | 126        |
|                       | Сметанный соус            | 50          | 2.2           | 3.06          | 0.54           | 155.4           | 732        |
|                       | Компот из яблок           | 200         | 1.04          |               | 26.96          | 107.44          | 126        |
|                       | Хлеб                      | 70          | 4.97          | 13.65         | 32.48          | 160.3           | Д.Б.Гурвич |
|                       | Гренки                    | 100         | 8.6           | 0.8           | 56.6           | 263             | 28         |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>860</b>  | <b>30.738</b> | <b>25.635</b> | <b>163.656</b> | <b>809.104</b>  |            |
| <i>полдник</i>        | Каша ячневая молочная     | 200         | 6.4           | 7.4           | 27.2           | 202             |            |
|                       | Хлеб                      | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | 183        |
|                       | Чай                       | 200         |               |               | 9.1            | 35              |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>460</b>  | <b>13.418</b> | <b>12.563</b> | <b>55.26</b>   | <b>403.6</b>    |            |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b> |                           | <b>1770</b> | <b>51.856</b> | <b>51.518</b> | <b>263.456</b> | <b>1545.104</b> |            |
| <b>5 день</b>         |                           |             |               |               |                |                 |            |
| <i>завтрак</i>        | Суп рисовый молочный      | 200         | 4.82          | 5.08          | 16.84          | 132.4           | 94         |
|                       | Хлеб                      | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Масло                     | 10          | 0.04          | 7.8           | 0.04           | 73.4            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                       | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>450</b>  | <b>7.7</b>    | <b>13.32</b>  | <b>44.54</b>   | <b>332.4</b>    |            |
| <i>2-й зав-к</i>      | Конфеты (яблоко, бананы)  |             |               |               |                |                 |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                           |             |               |               |                |                 |            |
| <i>обед</i>           | Суп фасолевый со сметаной | 200         | 1.8           | 4.4           | 11.8           | 88              | 102        |
|                       | Соус из мяса              | 180         | 16.26         | 13.97         | 12.14          | 233.67          | 102        |
|                       | Компот из яблок           | 200         | 1.04          |               | 26.96          | 107.44          | 126        |
|                       | Хлеб                      | 70          | 4.97          | 13.65         | 32.48          | 160.3           | Д.Б.Гурвич |
|                       | Гренки                    | 100         | 8.6           | 0.8           | 56.6           | 263             | 28         |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>750</b>  | <b>29.365</b> | <b>31.29</b>  | <b>152.689</b> | <b>852.41</b>   |            |
| <i>полдник</i>        | Пирожок с повидлом        | 60          | 4.5           | 5.6           | 28.3           | 157.2           | 188        |
|                       | Чай                       | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>260</b>  | <b>9.5</b>    | <b>11.3</b>   | <b>35.3</b>    | <b>266.611</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b> |                           | <b>1460</b> | <b>46.565</b> | <b>55.91</b>  | <b>232.529</b> | <b>1483.881</b> |            |

|                       |                              |             |               |               |                |                 |            |
|-----------------------|------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------|
| <b>6 день</b>         |                              |             |               |               |                |                 |            |
| завтрак               | Суп геркулесовый молочный    | 200         | 4.82          | 5.08          | 16.84          | 132.4           | 94         |
|                       | Хлеб                         | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Масло                        | 10          | 0.04          | 7.8           | 0.04           | 73.4            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                          | 200         | 12            | 3.1           | 14             | 53.06           | 113        |
| <b>ИТОГО</b>          |                              | <b>450</b>  | <b>7.7</b>    | <b>13.32</b>  | <b>44.54</b>   | <b>332.4</b>    |            |
| 2-й зав-к             | Конфеты (яблоко,бананы)      |             |               |               |                |                 |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                              |             |               |               |                |                 |            |
| обед                  | Борщ со сметаной             | 200         | 1.8           | 4.4           | 10.2           | 80              | 12         |
|                       | Яйцо запеченное              | 40          | 3.9           | 5.25          | 0.7            | 65.5            | 92         |
|                       | Гречневый гарнир             | 70          | 2.17          | 1.89          | 11.2           | 63.7            | 152        |
|                       | Томатный соус                | 50          | 0.05          | 5             | 16.284         | 118.684         | 364        |
|                       | Компот из яблоч              | 200         | 1.04          |               | 26.96          | 107.44          | 126        |
|                       | Хлеб                         | 70          | 4.97          | 13.65         | 32.48          | 160.3           | Д.Б.Гурвич |
|                       | Гренки                       | 100         | 8.6           | 0.8           | 56.6           | 263             | 28         |
| <b>ИТОГО</b>          |                              | <b>730</b>  | <b>33.68</b>  | <b>37.15</b>  | <b>170.894</b> | <b>1025.664</b> |            |
| полдник               | Булочка сдобная              | 50          | 3.9           | 4.3           | 26.3           | 142.611         | 186        |
|                       | Чай                          | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                              | <b>250</b>  | <b>7.95</b>   | <b>4.55</b>   | <b>27.13</b>   | <b>197.3</b>    |            |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b> |                              | <b>1430</b> | <b>45.55</b>  | <b>51.92</b>  | <b>253.284</b> | <b>1537.904</b> |            |
| <b>7 день</b>         |                              |             |               |               |                |                 |            |
| завтрак               | Суп гречневый молочный       | 200         | 4.82          | 5.08          | 16.84          | 132.4           | 94         |
|                       | Хлеб                         | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Масло                        | 10          | 0.04          | 7.8           | 0.04           | 73.4            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                          | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                              | <b>450</b>  | <b>8.18</b>   | <b>13.34</b>  | <b>55.2</b>    | <b>378</b>      |            |
| 2-й зав-к             | Конфеты (яблоко,бананы)      |             |               |               |                |                 |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                              |             |               |               |                |                 |            |
| обед                  | Суп крестьянский со сметаной | 200         | 1.8           | 4.4           | 13.8           | 98              | 2          |
|                       | Макароны с мясом             | 140         | 20.53         | 16.33         | 21.1           | 312.97          | 282        |
|                       | Компот из яблоч              | 200         | 1.04          |               | 26.96          | 107.44          | 126        |
|                       | Хлеб                         | 70          | 4.97          | 13.65         | 32.48          | 160.3           | Д.Б.Гурвич |
|                       | Гренки                       | 100         | 8.6           | 0.8           | 56.6           | 263             | 28         |
| <b>ИТОГО</b>          |                              | <b>710</b>  | <b>34.198</b> | <b>31.245</b> | <b>177.226</b> | <b>941.71</b>   |            |
| полдник               | Каша ячневая молочная        | 200         | 5.3           | 5.1           | 27.5           | 178             | 154        |
|                       | Хлеб                         | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Какао                        | 200         | 3.9           | 3.5           | 22.9           | 135             | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                              | <b>330</b>  | <b>18.293</b> | <b>12.563</b> | <b>49.914</b>  | <b>396.519</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b> |                              | <b>1540</b> | <b>49.118</b> | <b>50.275</b> | <b>260.786</b> | <b>1716.22</b>  |            |
| <b>8 день</b>         |                              |             |               |               |                |                 |            |
| завтрак               | Суп рисовый молочный         | 200         | 4.82          | 5.08          | 16.84          | 132.4           | 94         |
|                       | Хлеб                         | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Масло                        | 10          | 0.04          | 7.8           | 0.04           | 73.4            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                          | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                              | <b>450</b>  | <b>7.7</b>    | <b>13.32</b>  | <b>44.54</b>   | <b>332.4</b>    |            |
| 2-й зав-к             | Конфеты (яблоко,бананы)      |             |               |               |                |                 |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                              |             |               |               |                |                 |            |
| обед                  | Суп рассольник со сметаной   | 200         | 1.8           | 4.4           | 10.2           | 80              | 12         |
|                       | Пирожок с картошкой          | 60          | 11.34         | 5.13          | 32.67          | 221.4           | 454        |
|                       | Сметанный соус               | 50          | 2.2           | 3.06          | 0.54           | 155.4           | 732        |
|                       | Компот из яблоч              | 200         | 1.04          |               | 26.96          | 107.44          | 126        |
|                       | Хлеб                         | 70          | 4.97          | 13.65         | 32.48          | 160.3           | Д.Б.Гурвич |
|                       | Гренки                       | 100         | 8.6           | 0.8           | 56.6           | 263             | 28         |

|                       |                           |             |               |               |                |                 |            |
|-----------------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------|
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>760</b>  | <b>41.899</b> | <b>36.33</b>  | <b>147.561</b> | <b>979.07</b>   |            |
| полдник               | Каша манная молочная      | 200         | 5.3           | 5.1           | 27.5           | 178             | 154        |
|                       | Хлеб                      | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                       | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>440</b>  | <b>8.14</b>   | <b>5.54</b>   | <b>55.16</b>   | <b>304.6</b>    |            |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b> |                           | <b>1650</b> | <b>56.359</b> | <b>53.13</b>  | <b>236.801</b> | <b>1551.55</b>  |            |
| <b>9 день</b>         |                           |             |               |               |                |                 |            |
| завтрак               | Суп вермишелвый молочный  | 200         | 4.82          | 5.08          | 16.84          | 132.4           | 94         |
|                       | Хлеб                      | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Масло                     | 10          | 0.04          | 7.8           | 0.04           | 73.4            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                       | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>450</b>  | <b>7.7</b>    | <b>13.32</b>  | <b>44.54</b>   | <b>332.4</b>    |            |
| 2-й зав-к             | Конфеты (яблоко,бананы)   |             |               |               |                |                 |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                           |             |               |               |                |                 |            |
| обед                  | Борщ со сметаной          | 200         | 1.76          | 2.32          | 13.2           | 81.2            | 80         |
|                       | Плов из курицы            | 140         | 16.26         | 13.97         | 12.14          | 233.67          | 126        |
|                       | Компот из яблок           | 200         | 1.04          |               | 26.96          | 107.44          | 126        |
|                       | Хлеб                      | 70          | 4.97          | 13.65         | 32.48          | 160.3           | Д.Б.Гурвич |
|                       | Гренки                    | 100         | 8.6           | 0.8           | 56.6           | 263             | 28         |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>770</b>  | <b>38.7</b>   | <b>28.5</b>   | <b>155.04</b>  | <b>934.53</b>   |            |
| полдник               | Каша пшеничная молочная   | 200         | 5.3           | 5.1           | 27.5           | 178             | 154        |
|                       | Хлеб                      | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                       | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>440</b>  | <b>8.14</b>   | <b>5.54</b>   | <b>55.16</b>   | <b>304.6</b>    |            |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b> |                           | <b>1660</b> | <b>64.693</b> | <b>54.383</b> | <b>249.494</b> | <b>1663.449</b> |            |
| <b>10 день</b>        |                           |             |               |               |                |                 |            |
| завтрак               | Суп рисовый молочный      | 200         | 4.82          | 5.08          | 16.84          | 132.4           | 94         |
|                       | Хлеб                      | 40          | 2.84          | 0.44          | 18.56          | 91.6            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Масло                     | 10          | 0.04          | 7.8           | 0.04           | 73.4            | Д.Б.Гурвич |
|                       | Чай                       | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>450</b>  | <b>7.7</b>    | <b>13.32</b>  | <b>44.54</b>   | <b>332.4</b>    |            |
| 2-й зав-к             | Конфеты (яблоко,бананы)   |             |               |               |                |                 |            |
| <b>ИТОГО</b>          |                           |             |               |               |                |                 |            |
| обед                  | Суп гороховый со сметаной | 200         | 1.8           | 44            | 13.8           | 88              | 2          |
|                       | Тефтели                   | 70          | 9.94          | 8.54          | 7.42           | 142.8           | 55         |
|                       | Пшениная каша             | 70          | 2.849         | 2.66          | 14.651         | 95.2            | 126        |
|                       | Компот из яблок           | 200         | 1.04          |               | 26.96          | 107.44          | 126        |
|                       | Хлеб                      | 70          | 4.97          | 13.65         | 32.48          | 160.3           | Д.Б.Гурвич |
|                       | Гренки                    | 100         | 8.6           | 0.8           | 56.6           | 263             | 28         |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>690</b>  | <b>34.74</b>  | <b>30.34</b>  | <b>152.72</b>  | <b>924.65</b>   |            |
| полдник               | Рулет с какао             | 60          | 4.5           | 5.6           | 28.3           | 157.2           | 188        |
|                       | Чай                       | 200         |               |               | 9.1            | 35              | 183        |
| <b>ИТОГО</b>          |                           | <b>260</b>  | <b>11.88</b>  | <b>13.54</b>  | <b>28.86</b>   | <b>296.38</b>   |            |
| <b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b> |                           | <b>1420</b> | <b>48.99</b>  | <b>60.23</b>  | <b>224.69</b>  | <b>1520.45</b>  |            |