



# Меню



Согласовано  
Заведующий образовательным учреждением

| Наименование блюда                           | 1-3 года |       |       |        |             | 3-7 лет |       |       |        |             | тех. карт |
|----------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|-------------|---------|-------|-------|--------|-------------|-----------|
|                                              | Масса    | Белки | Жиры  | Углев. | энергетичес | Масса   | Белки | Жиры  | Углев. | энергетичес |           |
| Завтрак                                      |          |       |       |        |             |         |       |       |        |             |           |
| Хлеб белый                                   | 20       | 1,39  | 3,9   | 7,39   | 65,59       | 20      | 1,39  | 3,9   | 7,39   | 65,59       | 114*      |
| Масло сливочное (порциями)                   | 5        | 1,15  | 1,47  | 0      | 18,2        | 5       | 1,15  | 1,47  | 0      | 18,2        | 366*      |
| Каша манная молочная жидкая                  | 150      | 4,65  | 5,59  | 23,14  | 161,5       | 150     | 4,65  | 5,59  | 23,14  | 161,5       | 268*      |
| Какао с молоком (1-й вариант)                | 150      | 2,7   | 2,47  | 18,75  | 108         | 150     | 2,7   | 2,47  | 18,75  | 108         | 508*      |
| Итого за завтрак:                            | 325      | 9,89  | 13,43 | 49,28  | 353,29      | 325     | 9,89  | 13,43 | 49,28  | 353,29      |           |
| Завтрак 2                                    |          |       |       |        |             |         |       |       |        |             |           |
| Сок фруктовый                                | 100      | 0,05  | 0,1   | 0,1    | 46          | 100     | 0,05  | 0,1   | 0,1    | 46          | 537*      |
| Обед                                         |          |       |       |        |             |         |       |       |        |             |           |
| Винегрет овощной                             | 30       | 0,39  | 3,24  | 2,04   | 39          | 30      | 0,39  | 3,24  | 2,04   | 39          | 82*       |
| Щи из свежей с капусты с картофелем          | 180      | 1,26  | 3,58  | 5,59   | 57,96       | 180     | 1,26  | 3,58  | 5,59   | 57,96       | 147*      |
| Жаркое по-домашнему                          | 150      | 17,73 | 15,82 | 11,32  | 258,41      | 150     | 17,73 | 15,82 | 11,32  | 258,41      | 374*      |
| Компот из свежих плодов или ягод             | 150      | 0,37  | 0,15  | 17,32  | 72          | 150     | 0,37  | 0,15  | 17,32  | 72          | 526*      |
| Хлеб ржано- пшеничный                        | 30       | 1,98  | 0,36  | 10,2   | 54,3        | 30      | 1,98  | 0,36  | 10,2   | 54,3        | 116*      |
| Итого за обед:                               | 540      | 21,73 | 23,15 | 46,47  | 481,67      | 540     | 21,73 | 23,15 | 46,47  | 481,67      |           |
| Полдник                                      |          |       |       |        |             |         |       |       |        |             |           |
| Оладьи                                       | 94       | 7,48  | 7,48  | 38,73  | 99,7        | 94      | 7,48  | 7,48  | 38,73  | 99,7        | Ттк №1.66 |
| Повидло                                      | 10       | 0,033 | 0     | 6,5    | 25          | 10      | 0,033 | 0     | 6,5    | 25          | Ттк 1.6   |
| Фруктовый чай                                | 150      | 0     | 0     | 17,4   | 69,6        | 150     | 0     | 0     | 17,4   | 69,6        | ттк 24    |
| Итого за полдник:                            | 254      | 7,51  | 7,48  | 62,63  | 194,3       | 254     | 7,51  | 7,48  | 62,63  | 194,3       |           |
| Ужин                                         |          |       |       |        |             |         |       |       |        |             |           |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150      | 1,05  | 0     | 21,75  | 91,5        | 150     | 1,05  | 0     | 21,75  | 91,5        | 516*      |
| Ватрушка с творожным фаршем                  | 50       | 3     | 1,42  | 18,5   | 98,32       | 50      | 3     | 1,42  | 18,5   | 98,32       | 560*      |
| Итого за ужин:                               | 200      | 4,05  | 1,42  | 40,25  | 189,82      | 200     | 4,05  | 1,42  | 40,25  | 189,82      |           |
| Зав.производством : Засухина Т.В.            |          |       |       |        |             |         |       |       |        |             |           |
| Калькулятор: Лапшина О.Ф.                    |          |       |       |        |             |         |       |       |        |             |           |

ЗАСУХИНА Т.В.  
ЛАПШИНА О.Ф.