



19 марта 2025 г.
Среда (Здень)

Меню

Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Сыр порциями	5	1,27	1,3	0	17,15	5	1,27	1,3	0	17,15	106*
Каша пшениная молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,37	182,2	150	5,55	5,61	27,37	182,2	273*
Чай сладкий с лимоном	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25	505*
Итого за завтрак:	325	9,33	11,78	47,81	334,19	325	9,33	11,78	47,81	334,19	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат картофельный	30	0,57	1,62	4,02	33	30	0,57	1,62	4,02	33	62*
Рассольник ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76**
Котлеты рубленые	50	4,66	4,68	4,68	88,2	50	4,66	4,68	4,68	88,2	282**
Пюре из гороха	100	9,74	0,96	19,37	116,4	100	9,74	0,96	19,37	116,4	422*
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,21	0	15,06	60,75	150	0,21	0	15,06	60,75	531*
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	18,84	11,71	66,6	449,25	540	18,84	11,71	66,6	449,25	
Полдник											
Картофель тушеный в соусе	120	2,55	7,11	18,63	148,8	120	2,55	7,11	18,63	148,8	133*
Фруктовый чай с яблоком	150	0,08	0	12,16	48,8	150	0,08	0	12,16	48,8	ТТК1.01
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	50	2,28	0,24	14,76	70,5	114*
Итого за полдник:	320	4,91	7,35	45,55	268,1	320	4,91	7,35	45,55	268,1	
Ужин											
Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	150	4,35	3,75	6	75	535*
Печенье	33	2,47	3,23	24,54	137	33	2,47	3,23	24,54	137	609*
Итого за ужин:	183	6,82	6,98	30,54	212	183	6,82	6,98	30,54	212	

Зав.производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф.