Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Меню

2 октября 2024г.
Среда (8 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех.карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,38	3,89	7,38	69,58	20	1,38	3,89	7,38	69,58	114*
Сыр порциями	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	106*
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,4	150	4,65	5,59	23,14	161,4	268*
Фруктовый чай с яблоком	150	2,7	2,47	18,75	108	150	2,7	2,47	18,75	108	Ттк 1.01
Итого за завтрак:	**325**	**9,88**	**13,42**	**49,27**	**357,18**	**325**	**9,88**	**13,42**	**49,27**	**357,18**	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат «Здоровье»	30	0,42	4,5	1,89	49,83	30	0,42	4,5	1,89	49,83	13***
Щи из свежей с капусты с картофелём	180	1,26	3,58	5,59	57,96	180	1,26	3,58	5,59	57,96	147*
Плов из отварной говядины	150	13,7	11,17	29,07	271	150	13,7	11,17	29,07	271	411*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,15	17,32	72	150	0,7	0,15	17,32	72	527*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за обед:	**560**	**19,88**	**19,8**	**78,47**	**568,29**	**560**	**19,88**	**19,8**	**78,47**	**568,29**	
Полдник											
Картофель тушенный в соусе	100	2,12	5,91	15,51	124	100	2,12	5,91	15,51	124	133*
Фруктовый чай	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	Ттк 1.6
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за полдник:	**280**	**4,185**	**6,27**	**38,46**	**229,3**	**280**	**4,19**	**6,27**	**38,46**	**229,3**	
Ужин											
Ряженка	150	4,2	4,78	6,13	84,39	150	4,2	4,78	6,13	84,39	535*
Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,32	31,9	155	50	4,25	2,32	31,9	155	589*
Итого за ужин:	**200**	**8,45**	**7,1**	**38,03**	**239,39**	**200**	**8,45**	**7,1**	**38,03**	**239,39**	

Зав.производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЛАПШИНА О.Ф