

СМЕНА  
КОЛЬНОГО ИТАНДЕ  
ПЛАТОНОВ



8 июля 2024 г  
Понедельник (1 день)

| Наименование блюда                       | 1-3 года   |              |              |              |               | 3-7 лет    |              |              |              |               | тех. карт |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
|  | Масса      | Белки        | Жиры         | Углев.       | энергети      | Масса      | Белки        | Жиры         | Углев.       | энергетичес   |           |
| <b>Завтрак</b>                           |            |              |              |              |               |            |              |              |              |               |           |
| Печенье                                  | 33         | 2,29         | 6,43         | 12,19        | 114,8         | 33         | 2,29         | 6,43         | 12,19        | 114,8         | 609*      |
| Масло сливочное порциями                 | 5          | 0,025        | 4,12         | 0,04         | 37,4          | 5          | 0,025        | 4,12         | 0,04         | 37,4          | 111*      |
| Каша пшеничная молочная жидкая           | 150        | 5,55         | 5,61         | 27,37        | 182,2         | 150        | 5,55         | 5,61         | 27,37        | 182,2         | 273*      |
| Чай с молоком (2-й вариант)              | 150        | 1,12         | 0,97         | 13,05        | 65,25         | 150        | 1,12         | 0,97         | 13,05        | 65,25         | 507*      |
| <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>338</b> | <b>8,985</b> | <b>17,13</b> | <b>52,65</b> | <b>399,65</b> | <b>338</b> | <b>8,985</b> | <b>17,13</b> | <b>52,65</b> | <b>399,65</b> |           |
| <b>Завтрак 2</b>                         |            |              |              |              |               |            |              |              |              |               |           |
| Сок фруктовый                            | 100        | 0,05         | 0,1          | 0,1          | 46            | 100        | 0,05         | 0,1          | 0,1          | 46            | 537*      |
| <b>Обед</b>                              |            |              |              |              |               |            |              |              |              |               |           |
| Винегрет овощной                         | 30         | 0,52         | 4,32         | 2,72         | 55,6          | 30         | 0,52         | 4,32         | 2,72         | 55,6          | 82*       |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180        | 1,94         | 2,05         | 13,55        | 80,1          | 180        | 1,94         | 2,05         | 13,55        | 80,1          | 152*      |
| Котлеты рыбные                           | 50         | 6,95         | 1,05         | 4,8          | 56,5          | 50         | 6,95         | 1,05         | 4,8          | 56,5          | 351*      |
| Капуста тушеная                          | 100        | 81,89        | 3,23         | 9,42         | 78,1          | 100        | 81,89        | 3,23         | 9,42         | 78,1          | 428*      |
| Компот из сушеных фруктов (изюм)         | 150        | 1,05         | 0            | 21,75        | 91,5          | 150        | 1,05         | 0            | 21,75        | 91,5          | 536*      |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,6         | 72,4          | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,6         | 72,4          | 116*      |
| <b>Итого за обед:</b>                    | <b>550</b> | <b>94,99</b> | <b>11,13</b> | <b>65,84</b> | <b>434,2</b>  | <b>550</b> | <b>94,99</b> | <b>11,13</b> | <b>65,84</b> | <b>434,2</b>  |           |
| <b>Полдник</b>                           |            |              |              |              |               |            |              |              |              |               |           |
| Каша гречневая рассыпчатая с луком       | 100        | 5,28         | 11,4         | 22,97        | 215,4         | 100        | 5,28         | 11,4         | 22,97        | 215,4         | 244*      |
| Чай сладкий с лимоном                    | 150        | 0,085        | 0            | 12,75        | 51            | 150        | 0,085        | 0            | 12,75        | 51            | 505*      |
| Хлеб пшеничный                           | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94            | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94            | 114*      |
| <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>290</b> | <b>8,405</b> | <b>11,72</b> | <b>55,4</b>  | <b>360,4</b>  | <b>290</b> | <b>8,405</b> | <b>11,72</b> | <b>55,4</b>  | <b>360,4</b>  |           |
| <b>Ужин</b>                              |            |              |              |              |               |            |              |              |              |               |           |
| Булочка «Алтайская»                      | 50         | 4,3          | 2,5          | 26,4         | 145           | 50         | 4,3          | 2,5          | 26,4         | 145           | 577*      |
| Молоко кипяченое                         | 150        | 0,37         | 0,15         | 17,32        | 72            | 150        | 0,37         | 0,15         | 17,32        | 72            | 535*      |
| <b>Итого за ужин:</b>                    | <b>200</b> | <b>4,67</b>  | <b>2,65</b>  | <b>43,72</b> | <b>217</b>    | <b>200</b> | <b>4,67</b>  | <b>2,65</b>  | <b>43,72</b> | <b>217</b>    |           |

Зав. производством : Засухина Т.В.  
Калькулятор: Лапшина О.Ф.

*Засухина Т.В.*

ЗАСУХИНА Т.В.  
ЛАПШИНА О.Ф.