

Оренбургский областной  
 комитет  
 народного образования  
 и молодежной политики



Согласовано  
 Заведующий образовательным учреждением

Меню

10 сентября 2024г.  
 Вторник (2 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
<b>Завтрак</b>											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	65,59	20	1,39	3,9	7,39	65,59	114*
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	28,96	10	0,05	3,6	7,19	28,96	Ттк 1.6
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*
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>8,79</b>	<b>15,56</b>	<b>56,47</b>	<b>364,05</b>	<b>330</b>	<b>8,79</b>	<b>15,56</b>	<b>56,47</b>	<b>364,05</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>											
Икра морковная или свекольная (морковная)	30	0,33	3,03	2,73	39,6	30	0,33	3,03	2,73	39,6	54**
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	15,35	11,8	15,08	227,77	150	15,35	11,8	15,08	227,77	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*
<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>19,29</b>	<b>18,92</b>	<b>50,92</b>	<b>451,63</b>	<b>540</b>	<b>19,29</b>	<b>18,92</b>	<b>50,92</b>	<b>451,63</b>	
<b>Полдник</b>											
Каша гречневая вязкая (молочная)	100	3	4,1	16,6	119	100	3	4,1	16,6	119	254*
Фруктовый чай	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	503*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,89</b>	<b>4,5</b>	<b>53,95</b>	<b>287,5</b>	<b>300</b>	<b>6,89</b>	<b>4,5</b>	<b>53,95</b>	<b>287,5</b>	
<b>Ужин</b>											
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*
<b>Итого за ужин:</b>	<b>200</b>	<b>4,05</b>	<b>1,42</b>	<b>40,25</b>	<b>189,82</b>	<b>200</b>	<b>4,05</b>	<b>1,42</b>	<b>40,25</b>	<b>189,82</b>	

Зав. производством: Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

*Лапшина О.Ф.*

31.09.2024

ЛАПШИНА О.Ф.