



12 марта 2025 г.  
Среда (8день)

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	
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>9,88</b>	<b>13,42</b>	<b>49,27</b>	<b>357,18</b>	<b>325</b>	<b>9,88</b>	<b>13,42</b>	<b>49,27</b>	<b>357,18</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>											
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 картофелем	180	1,26	3,58	5,59	57,96	180	1,26	3,58	5,59	57,96	147*
Плов из отварной птицы	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*
<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>19,88</b>	<b>19,8</b>	<b>78,47</b>	<b>568,29</b>	<b>560</b>	<b>19,88</b>	<b>19,8</b>	<b>78,47</b>	<b>568,29</b>	
<b>Полдник</b>											
Картофель тушеный 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*
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>4,185</b>	<b>6,27</b>	<b>38,46</b>	<b>229,3</b>	<b>280</b>	<b>4,19</b>	<b>6,27</b>	<b>38,46</b>	<b>229,3</b>	
<b>Ужин</b>											
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*
<b>Итого за ужин:</b>	<b>200</b>	<b>8,45</b>	<b>7,1</b>	<b>38,03</b>	<b>239,39</b>	<b>200</b>	<b>8,45</b>	<b>7,1</b>	<b>38,03</b>	<b>239,39</b>	

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

ЗАСУХИНА Т.В.

ЛАПШИНА О.Ф.