

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
РАЙОН «СОКОЛЬНИКИ»  
«ЗДОРОВЬЕ»

Согласовано  
Заведующий образовательным учреждением



Меню

24 июля 2024г.  
Среда (8 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса порций	Белки	Жиры	Угл.лев.	энергетическая ценность (ккал)	Масса порций	Белки	Жиры	Угл.лев.	энергетическая ценность (ккал)	
<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 №58
<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*
Фрикадельки мясные в соусе	80	11,34	11,6	29,52	264	80	11,34	11,6	29,52	264	288*
Рис отварной	100	2,58	3,38	26,84	150,12	100	2,58	3,38	26,84	150,12	419*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,15	17,32	72	150	0,37	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>590</b>	<b>20,1</b>	<b>23,61</b>	<b>105,76</b>	<b>711,41</b>	<b>590</b>	<b>19,77</b>	<b>23,61</b>	<b>105,76</b>	<b>711,41</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. 16
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>											
Какво с молоком (1-й вариант)	150	0,39	3,35	21,6	76,8	150	0,39	3,35	21,6	76,8	508*
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>4,64</b>	<b>5,67</b>	<b>53,5</b>	<b>231,8</b>	<b>200</b>	<b>4,64</b>	<b>5,67</b>	<b>53,5</b>	<b>231,8</b>	

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

ЛАПШИНА О.Ф.