

Согласовано  
Заведующий образовательным учреждением



26 июня, 2024г  
Среда (8 день)  
Меню

| Наименование блюда                  | 1-3 года   |              |              |               |               | 3-7 лет    |              |              |               |               | тех. карт |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
|                                     | Масса      | Белки        | Жиры         | Углев.        | энергети      | 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 №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            | 508*      |
| 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>                         |            |              |              |               |               |            |              |              |               |               |           |
| Какао с молоком (1-й вариант)       | 150        | 0,39         | 3,35         | 21,6          | 76,8          | 150        | 0,39         | 3,35         | 21,6          | 76,8          | Ттк24     |
| 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.

*Засухина Т.В.*  
Л А П Ш И Н А О . Ф