

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
 КОМПЬЮТЕРНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
 ШКОЛЬНОГО ПОДРОСТКА  
 ВОДРОЖДЕНИЯ



— Меню

5 ноября 2024г.  
 Вторник (1 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
<b>Завтрак</b>											
Печенье	33	2,47	3,23	24,54	137	33	2,47	3,23	24,54	137	609*
Сыр порциями	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	366*
Каша гречневая рассыпчатая	125	5,1	6,1	19,6	152,25	125	5,1	6,1	19,6	152,25	243*
Чай с сахаром ,вареньем, медом ( сахаром)	150	2,4	2,02	11,92	59,25	150	2,4	2,02	11,92	59,25	503*
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>313</b>	<b>11,12</b>	<b>12,82</b>	<b>56,06</b>	<b>366,7</b>	<b>313</b>	<b>11,12</b>	<b>12,82</b>	<b>56,06</b>	<b>366,7</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	0,43	4,5	1,9	49,8	30	0,43	4,5	1,9	49,8	13***
Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,96	10,5	65,34	180	1,42	1,96	10,5	65,34	80**
Фрикадельки мясные в соусе	70	6,65	10,71	7,98	154,7	70	6,65	10,71	7,98	154,7	288*
Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	72	150	0,37	0	20,25	72	527*
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>560</b>	<b>14,62</b>	<b>17,98</b>	<b>70,19</b>	<b>492,74</b>	<b>560</b>	<b>14,62</b>	<b>17,98</b>	<b>70,19</b>	<b>492,74</b>	
<b>Полдник</b>											
Рагу из овощей	100	1,57	8,23	8,66	115,17	100	1,57	8,23	8,66	115,17	137*
Чай с сахаром ,вареньем, медом ( сахаром)( 2-й	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	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>5,445</b>	<b>8,63</b>	<b>44,51</b>	<b>277,67</b>	<b>300</b>	<b>5,445</b>	<b>8,63</b>	<b>44,51</b>	<b>277,67</b>	
<b>Ужин</b>											
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534*
Булочка молочная	50	2,24	0,22	13,94	66,84	50	2,24	0,22	13,94	66,84	585*
<b>Итого за ужин:</b>	<b>200</b>	<b>6,59</b>	<b>3,97</b>	<b>21,14</b>	<b>146,34</b>	<b>200</b>	<b>6,59</b>	<b>3,97</b>	<b>21,14</b>	<b>146,34</b>	

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

*Handwritten signature*

ЗАСУХИНА Т.В.

ЛАПШИНА О.Ф.