

УТВЕРЖАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 апреля 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 апреля 2025 года  
Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

| № техн. карты       | Наименование блюда                                                                                                                                                                                 | Выход  | Химический состав |         |              | Энергетическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                    |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                                |                |
| Завтрак             |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                                |                |
| 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(изделия макаронные, молоко питьевое,масло сливочное, сахар,вода                                                                                           | 150    | 5,3               | 5       | 17,4         | 135,1                          |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр голландский,хлеб пшеничный)                                                                                                                                              | 20/10  | 3,8               | 3,6     | 10,3         | 88,8                           |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии)<br>(говядина 1Ка,лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное                                                                                                     | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                          |                |
| 324                 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)<br>(пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль                                                                                                   | 130    | 3,8               | 4,8     | 23,2         | 150,6                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                            | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                             |                |
| 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток,молоко питьевое, сахар, вода питьевая)                                                                                                                       | 180    | 4,6               | 3,7     | 16           | 113,9                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 360    | 13,7              | 12,3    | 43,7         | 337,8                          |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                                |                |
| 435                 | ИОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                                                            | 120    | 3,5               | 1,8     | 5,3          | 55,8                           |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                            | 150    | 0,1               | 0       | 5            | 20,1                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 120    | 3,5               | 1,8     | 5,3          | 55,8                           |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                                |                |
| 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь,лук,масло подсолнечное)                                                                                                                                               | 40     | 0,6               | 2,3     | 2,9          | 36                             |                |
| 91                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, морковь,лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное,крупа перловая,огурцы консервированные,вода питьевая,соль пищевая йодированная,сметана) | 150/10 | 1,7               | 4,8     | 10,9         | 100,8                          |                |
| 286                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ<br>(говядина замор.1 к,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)                                                | 60     | 8,1               | 6,8     | 7,6          | 123,7                          |                |
| ТТК                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ<br>(горох сухой,вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)                                                                                                          | 110    | 10                | 3,1     | 20,9         | 151,6                          |                |
| 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                     | 180    | 0,5               | 0,1     | 20,6         | 84,6                           |                |
| 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(аллергии)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль йодированная)                                                               | 180    | 1,6               | 4,2     | 12,2         | 92,7                           |                |
| ТТК                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(аллергии)<br>(горох сухой,вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)                                                                              | 110    | 10                | 3,1     | 20,9         | 151,6                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                            | 180    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                             |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                                       | 40     | 2,8               | 0,4     | 17,9         | 86,1                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 590    | 23,7              | 17,5    | 80,8         | 582,8                          |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                                |                |
| 213                 | ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные)                                                                                                                                                             | 40     | 5                 | 4,6     | 0,3          | 61,9                           |                |
| 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(картофель,капуста белокачанная,лук репчатый,морковь,томатная паста,масло подсолнечное рафинированное,мука пшеничная)                                                              | 120    | 2,1               | 6       | 10,9         | 107,4                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                          | 30     | 2,3               | 0,2     | 15,3         | 72                             |                |
| 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник,сахар,вода питьевая)                                                                                                                                      | 150    | 0,5               | 0,2     | 13,8         | 68,4                           |                |
|                     | АПЕЛЬСИНЫ<br>(апельсины)                                                                                                                                                                           | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии)<br>(говядина 1Ка,лук репчатый,морковь,вода питьевая,масло подсолнечное рафинированное)                                                                                     | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                          |                |
|                     | ЯБЛОКИ(аллергии)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                       | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
|                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)                                                                                                                                                                               | 20     | 0,9               | 0,9     | 15,2         | 72,6                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 460    | 11,4              | 12,2    | 66,9         | 436,6                          |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                                                    |        | 52,3              | 43,8    | 196,7        | 1413                           |                |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

А.С.Шестакова

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 апреля 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 апреля 2025 года  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

| № техн. карты       | Наименование блюда                                                                                                                                                                                        | Выход  | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                           |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |                |
| Завтрак             |                                                                                                                                                                                                           |        |                   |         |              |                               |                |
| 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(изделия макаронные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая )                                                                                                      | 180    | 6,6               | 6,5     | 22,5         | 174,6                         |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр голландский, хлеб пшеничный)                                                                                                                                                    | 30/12  | 5                 | 4,4     | 15,4         | 121,6                         |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии)<br>(говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                       | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                         |                |
| 324                 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)<br>(пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая йодированная)                                                                                   | 130    | 3,8               | 4,8     | 23,2         | 150,6                         |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                                   | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                            |                |
| 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток, молоко питьевое , сахар , вода питьевая)                                                                                                                           | 200    | 5,2               | 4,2     | 19,1         | 133,6                         |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                           | 422    | 16,8              | 15,1    | 57           | 429,8                         |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                                                           |        |                   |         |              |                               |                |
| 435                 | ЙОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                                                                   | 130    | 3,8               | 2       | 5,7          | 60,4                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                                   | 150    | 0,1               | 0       | 5            | 20,1                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                           | 130    | 3,8               | 2       | 5,7          | 60,4                          |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                                                           |        |                   |         |              |                               |                |
| 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь, лук, масло подсолнечное)                                                                                                                                                    | 60     | 0,8               | 3,6     | 4,5          | 54                            |                |
| 91                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа перловая, огурцы консервированные, вода питьевая, соль пищевая йодированная, сметана) | 180/10 | 2                 | 5,7     | 13,4         | 120,1                         |                |
| 286                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ<br>(говядина замор. 1 к., хлеб пшеничный, лук репчатый, вода питьевая, мука пшеничная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                               | 70     | 9,5               | 8       | 8,8          | 143,9                         |                |
| ТТК                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ<br>(горох сухой, вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)                                                                                                                | 130    | 11,8              | 4       | 24,6         | 182,5                         |                |
| 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                            | 180    | 0,5               | 0,1     | 20,6         | 84,6                          |                |
| 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(аллергии)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)                                                                     | 180    | 1,6               | 4,2     | 12,2         | 92,7                          |                |
| ТТК                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(аллергии)<br>(горох сухой, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)                                                                                    | 110    | 10                | 3,1     | 20,9         | 151,6                         |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                                   | 180    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                            |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                                              | 45     | 3,1               | 0,4     | 20,1         | 96,9                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                           | 675    | 27,7              | 21,8    | 92           | 682                           |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                                                           |        |                   |         |              |                               |                |
| 213                 | ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные)                                                                                                                                                                    | 40     | 5                 | 4,6     | 0,3          | 61,9                          |                |
| 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, томатная)                                                                                                                        | 150    | 2,6               | 7,6     | 13,6         | 134,2                         |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                | 30     | 2,3               | 0,2     | 15,3         | 72                            |                |
| 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник, сахар, вода питьевая)                                                                                                                                           | 180    | 0,6               | 0,3     | 16,2         | 80,5                          |                |
|                     | АПЕЛЬСИНЫ<br>(апельсины)                                                                                                                                                                                  | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                          |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии)<br>(говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                       | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                         |                |
|                     | ЯБЛОКИ(аллергии)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                              | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                          |                |
|                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)                                                                                                                                                                                      | 30     | 2,3               | 0,2     | 15,3         | 72                            |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                           | 530    | 13,4              | 13,2    | 72,1         | 474,9                         |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                                                           |        | 61,7              | 52,1    | 226,8        | 1647,1                        |                |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 апреля 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 апреля 2025 года  
 Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

| № техн. карты       | Наименование блюда                                                                                                                                                                                 | Выход  | Химический состав |         |              | Энергетическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                    |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                                |                |
| Завтрак             |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                                |                |
| 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(изделия макаронные, молоко питьевое,масло сливочное, сахар,вода)                                                                                          | 150    | 5,3               | 5       | 17,4         | 135,1                          |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр голландский,хлеб пшеничный)                                                                                                                                              | 20/10  | 3,8               | 3,6     | 10,3         | 88,8                           |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии)<br>(говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая,масло подсолнечное)                                                                                                 | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                          |                |
| 324                 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)<br>(пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль                                                                                                  | 130    | 3,8               | 4,8     | 23,2         | 150,6                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                            | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                             |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии)<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                 | 30     | 3,5               | 0,3     | 22,9         | 108,2                          |                |
| 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)                                                                                                                     | 180    | 4,6               | 3,7     | 16           | 113,9                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 360    | 13,7              | 12,3    | 43,7         | 337,8                          |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                                |                |
| 435                 | ЙОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                                                            | 120    | 3,5               | 1,8     | 5,3          | 55,8                           |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                            | 150    | 0,1               | 0       | 5            | 20,1                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 120    | 3,5               | 1,8     | 5,3          | 55,8                           |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                                |                |
| 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь,лук,масло подсолнечное)                                                                                                                                               | 40     | 0,6               | 2,3     | 2,9          | 36                             |                |
| 91                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, морковь,лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное,крупа перловая,огурцы консервированные,вода питьевая,соль пищевая йодированная,сметана) | 150/10 | 1,7               | 4,8     | 10,9         | 100,8                          |                |
| 286                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ<br>(говядина замор.1 к,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)                                                | 60     | 8,1               | 6,8     | 7,6          | 123,7                          |                |
| ТТК                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ<br>(горох сухой,вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)                                                                                                          | 110    | 10                | 3,1     | 20,9         | 151,6                          |                |
| 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                     | 180    | 0,5               | 0,1     | 20,6         | 84,6                           |                |
| 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(аллергии)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль йодированная)                                                               | 180    | 1,6               | 4,2     | 12,2         | 92,7                           |                |
| 245                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии)<br>(рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода питьевая)                                                                                      | 60     | 12,4              | 6,6     | 0,1          | 109,9                          |                |
| ТТК                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(аллергии)<br>(горох сухой,вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)                                                                              | 110    | 10                | 3,1     | 20,9         | 151,6                          |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                                       | 45     | 3,1               | 0,4     | 20,1         | 96,9                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 595    | 24                | 17,5    | 83           | 593,6                          |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                                |                |
| 213                 | ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные)                                                                                                                                                             | 40     | 5                 | 4,6     | 0,3          | 61,9                           |                |
| 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(картофель,капуста белокочанная,лук репчатый,морковь,томатная паста,масло подсолнечное рафинированное,мука пшеничная)                                                              | 120    | 2,1               | 6       | 10,9         | 107,4                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                           | 35     | 2,7               | 0,2     | 17,8         | 84,1                           |                |
| 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник,сахар,вода питьевая)                                                                                                                                      | 150    | 0,5               | 0,2     | 13,8         | 68,4                           |                |
|                     | АПЕЛЬСИНЫ<br>(апельсины)                                                                                                                                                                           | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| ТТК                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ(аллергии)<br>(рыбы б/г горбуша,лук репчатый,морковь,масло подсолнечное рафинированное)                                                                                  | 60     | 6                 | 2,1     | 1,8          | 51,1                           |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)<br>(картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)                                                                                                       | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                          |                |
|                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)                                                                                                                                                                               | 20     | 0,9               | 0,9     | 15,2         | 72,6                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 465    | 11,8              | 12,2    | 69,4         | 448,7                          |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                                                    |        | 53                | 43,8    | 201,4        | 1435,9                         |                |



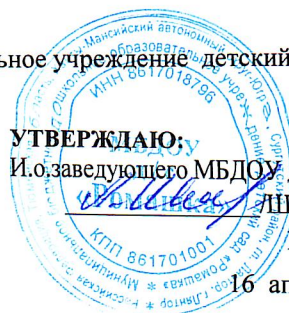
УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

16 апреля 2025 года



Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 16 апреля 2025 года  
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

| № техн. карты       | Наименование блюда                                                                                                                                                                                 | Выход  | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                    |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |                |
| Завтрак             |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                               |                |
| 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(изделия макаронные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая )                                                                                               | 180    | 6,6               | 6,5     | 22,5         | 174,6                         |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр голландский, хлеб пшеничный)                                                                                                                                             | 30/12  | 5                 | 4,4     | 15,4         | 121,6                         |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии)<br>(говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                 | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                         |                |
| 324                 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)<br>(пшено, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая йодированная)                                                                            | 130    | 3,8               | 4,8     | 23,2         | 150,6                         |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                            | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                            |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии)<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                 | 30     | 3,5               | 0,3     | 22,9         | 108,2                         |                |
| 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)                                                                                                                     | 200    | 5,2               | 4,2     | 19,1         | 133,6                         |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 422    | 16,8              | 15,1    | 57           | 429,8                         |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                               |                |
| 435                 | ЙОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                                                            | 130    | 3,8               | 2       | 5,7          | 60,4                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                            | 150    | 0,1               | 0       | 5            | 20,1                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 130    | 3,8               | 2       | 5,7          | 60,4                          |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                               |                |
| 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь, лук,масло подсолнечное)                                                                                                                                              | 60     | 0,8               | 3,6     | 4,5          | 54                            |                |
| 91                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, морковь,лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное,крупа перловая,огурцы консервированные,вода питьевая,соль пищевая йодированная,сметана) | 180/10 | 2                 | 5,7     | 13,4         | 120,1                         |                |
| 286                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ<br>(говядина замор.1 к,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)                                                | 70     | 9,5               | 8       | 8,8          | 143,9                         |                |
| ТТК                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ<br>(горох сухой,вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)                                                                                                          | 130    | 11,8              | 4       | 24,6         | 182,5                         |                |
| 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                     | 180    | 0,5               | 0,1     | 20,6         | 84,6                          |                |
| 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(аллергии)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль йодированная)                                                               | 180    | 1,6               | 4,2     | 12,2         | 92,7                          |                |
| 245                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии)<br>(рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода питьевая)                                                                                      | 60     | 12,4              | 6,6     | 0,1          | 109,9                         |                |
| ТТК                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(аллергии)<br>(горох сухой,вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая йодированная)                                                                              | 110    | 10                | 3,1     | 20,9         | 151,6                         |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                                       | 50     | 3,5               | 0,5     | 22,4         | 107,7                         |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 680    | 28,1              | 21,9    | 94,3         | 692,8                         |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                               |                |
| 213                 | ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные)                                                                                                                                                             | 40     | 5                 | 4,6     | 0,3          | 61,9                          |                |
| 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная)                                                                                                                 | 150    | 2,6               | 7,6     | 13,6         | 134,2                         |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                           | 45     | 3,5               | 0,3     | 22,9         | 108,2                         |                |
| 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник, сахар, вода питьевая)                                                                                                                                    | 180    | 0,6               | 0,3     | 16,2         | 80,5                          |                |
|                     | АПЕЛЬСИНЫ<br>(апельсины)                                                                                                                                                                           | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                          |                |
| ТТК                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ(аллергии)<br>(рыбы б/г горбуша, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)                                                                               | 60     | 6                 | 2,1     | 1,8          | 51,1                          |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)<br>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                                                                                     | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                         |                |
|                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)                                                                                                                                                                               | 30     | 2,3               | 0,2     | 15,3         | 72                            |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                                    | 545    | 14,6              | 13,3    | 79,7         | 511,1                         |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                                                    |        | 63,3              | 52,3    | 236,7        | 1694,1                        |                |