

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

17 апреля 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 17 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             |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
| 213                 | ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные)                                                                                                                                  | 40     | 5                 | 4,6     | 0,3          | 61,9                           |                |
| 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа гречневая, соль пищевая йодир., вода питьевая, масло сливочное)                                                                         | 100    | 2,9               | 2,4     | 13,3         | 86,3                           |                |
| 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко питьевое)                                                                                                                                   | 150    | 4,3               | 3,7     | 7            | 78,6                           |                |
| 252                 | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)<br>(говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)                                                                                     | 50     | 14,7              | 12,6    | 0,6          | 174,2                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар)                                                                                                 | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                             |                |
| 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики)<br>(крупа гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)                                                                   | 130    | 4,4               | 5,1     | 20           | 142,5                          |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр голландский,хлеб пшеничный)                                                                                                                   | 20/10  | 3,8               | 3,6     | 10,3         | 88,8                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 350    | 16                | 14,3    | 30,9         | 315,6                          |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
|                     | ЯБЛОКИ<br>(яблоки)                                                                                                                                                      | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
|                     | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(огурцы свежие,масло подсолнечное)                                                                                                         | 40     | 0,3               | 2,9     | 1            | 31,9                           |                |
| 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, , морковь, лук репчатый,капуста белокачанная,горошек консервированный,масло сливочное, вода питьевая,сметана)                  | 150/10 | 1,7               | 4,8     | 7,6          | 84,8                           |                |
| 278                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(говядина 1Ка.,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,морковь,мука пшеничная,сметана,соль пищевая йодированная,вода питьевая) | 60     | 9,8               | 9,4     | 5,4          | 146,9                          |                |
| 324                 | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа перловая,масло сливочное,вода питьевая)                                                                                                  | 110    | 2,7               | 3       | 19,2         | 115                            |                |
| 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                          | 180    | 0,5               | 0,1     | 20,6         | 84,6                           |                |
| ТТК                 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)<br>(картофель, , морковь, лук репчатый,капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                | 180    | 1,5               | 4,9     | 8,7          | 84,2                           |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)                                                                           | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                          |                |
| 252                 | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)<br>(говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)                                                                                     | 50     | 14,7              | 12,6    | 0,6          | 174,2                          |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                            | 40     | 2,8               | 0,4     | 17,9         | 86,1                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 590    | 17,8              | 20,6    | 71,7         | 549,3                          |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
| 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба б/г горбуша,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,молоко питьевое,масло подсолнечное рафинированное)                                     | 60     | 11,8              | 5,03    | 5,8          | 126,1                          |                |
| 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокачанная, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное,мука пшеничная,томаты,сахар,вода)                           | 130    | 3,4               | 5,1     | 12,5         | 111,3                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар)                                                                                                            | 150    | 0,1               | 0       | 5            | 20,1                           |                |
|                     | ПРЯНИКИ<br>(пряники)                                                                                                                                                    | 30     | 1,8               | 1,4     | 22,5         | 109,8                          |                |
| 252                 | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)<br>(говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)                                                                                     | 50     | 14,7              | 12,6    | 0,6          | 174,2                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                | 35     | 2,7               | 0,2     | 17,8         | 84,1                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 405    | 19,8              | 11,73   | 63,6         | 451,4                          |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                         |        | 54,2              | 46,93   | 177,6        | 1370,6                         |                |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

17 апреля 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 17 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 цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                     |                                                                                                                                                                         |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                                |                |
| Завтрак             |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
| 213                 | ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные)                                                                                                                                  | 40     | 5                 | 4,6     | 0,3          | 61,9                           |                |
| 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа гречневая, соль пищевая йодир., вода питьевая, масло сливочное)                                                                         | 100    | 2,9               | 2,4     | 13,3         | 86,3                           |                |
| 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко питьевое )                                                                                                                                  | 180    | 5                 | 4,4     | 8,3          | 94,3                           |                |
| 252                 | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)<br>(говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)                                                                                     | 50     | 14,7              | 12,6    | 0,6          | 174,2                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                             |                |
| 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики)<br>(крупа гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)                                                                   | 130    | 4,4               | 5,1     | 20           | 142,5                          |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр голландский, хлеб пшеничный)                                                                                                                  | 30/12  | 5                 | 4,4     | 15,4         | 121,6                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 400    | 17,9              | 15,8    | 37,3         | 364,1                          |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
|                     | ЯБЛОКИ<br>(яблоки)                                                                                                                                                      | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
|                     | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(огурцы свежие,масло подсолнечное)                                                                                                         | 60     | 0,5               | 3,9     | 1,5          | 43,5                           |                |
| 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ<br>( картофель, , морковь, лук репчатый,капуста белокачанная,горошек консервированный,масло сливочное, вода питьевая,сметана)                 | 180/10 | 1,8               | 5,3     | 8,7          | 96,2                           |                |
| 278                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(говядина 1Ка.,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,морковь,мука пшеничная,сметана,соль пищевая йодированная,вода питьевая) | 70     | 11,5              | 11,6    | 6,1          | 178,4                          |                |
| 324                 | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа перловая,масло сливочное,вода питьевая)                                                                                                  | 130    | 3,2               | 3,6     | 22,7         | 136                            |                |
| 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                          | 180    | 0,5               | 0,1     | 20,6         | 84,6                           |                |
| ТТК                 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)<br>( картофель, , морковь, лук репчатый,капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                               | 180    | 1,5               | 4,9     | 8,7          | 84,2                           |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)                                                                           | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                          |                |
| 252                 | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)<br>(говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)                                                                                     | 50     | 14,7              | 12,6    | 0,6          | 174,2                          |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                            | 45     | 3,1               | 0,4     | 20,1         | 96,9                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 675    | 20,6              | 24,9    | 79,7         | 635,6                          |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
| 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба б/г горбуша,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,молоко питьевое,масло подсолнечное рафинированное)                                     | 80     | 15,8              | 6,7     | 7,8          | 167,7                          |                |
| 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокачанная, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное,мука пшеничная,томаты,сахар,вода питьевая)                  | 150    | 3,9               | 5,9     | 14,4         | 128,7                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                           | 180    | 0,1               | 0       | 8            | 31,9                           |                |
|                     | ПРЯНИКИ<br>(пряники)                                                                                                                                                    | 30     | 1,8               | 1,4     | 22,5         | 109,8                          |                |
| 252                 | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)<br>(говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)                                                                                     | 50     | 14,7              | 12,6    | 0,6          | 174,2                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                | 40     | 3,1               | 0,3     | 20,4         | 96,1                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 480    | 24,7              | 14,3    | 73,1         | 534,2                          |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                         |        | 63,8              | 55,3    | 201,5        | 1588,2                         |                |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

17 апреля 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 17 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             |                                                                                                                                                                                |        |                   |         |              |                                |                |
| 213                 | ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные)                                                                                                                                         | 40     | 5                 | 4,6     | 0,3          | 61,9                           |                |
| 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа гречневая, соль пищевая йодир., вода питьевая, масло сливочное)                                                                                | 100    | 2,9               | 2,4     | 13,3         | 86,3                           |                |
| 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко питьевое)                                                                                                                                          | 150    | 4,3               | 3,7     | 7            | 78,6                           |                |
| 252                 | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)<br>(говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая)                                                                                         | 50     | 14,7              | 12,6    | 0,6          | 174,2                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар)                                                                                                        | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                             |                |
| 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики)<br>(крупа гречневая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                                                        | 130    | 4,4               | 5,1     | 20           | 142,5                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергики)<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                          | 30     | 2,3               | 0,2     | 15,3         | 72                             |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр голландский, хлеб пшеничный)                                                                                                                         | 20/10  | 3,8               | 3,6     | 10,3         | 88,8                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                | 350    | 16                | 14,3    | 30,9         | 315,6                          |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                                |        |                   |         |              |                                |                |
|                     | ЯБЛОКИ<br>(яблоки)                                                                                                                                                             | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                                |        |                   |         |              |                                |                |
|                     | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(огурцы свежие, масло подсолнечное)                                                                                                               | 40     | 0,3               | 2,9     | 1            | 31,9                           |                |
| 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ<br>( картофель, , морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, горошек консервированный, масло сливочное, вода питьевая, сметана)                    | 150/10 | 1,7               | 4,8     | 7,6          | 84,8                           |                |
| 278                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(говядина 1Ка., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, сметана, соль пищевая йодированная, вода питьевая) | 60     | 9,8               | 9,4     | 5,4          | 146,9                          |                |
| 324                 | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупка перловая, масло сливочное, вода питьевая)                                                                                                      | 110    | 2,7               | 3       | 19,2         | 115                            |                |
| 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                 | 180    | 0,5               | 0,1     | 20,6         | 84,6                           |                |
| ТТК                 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)<br>( картофель, , морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                     | 180    | 1,5               | 4,9     | 8,7          | 84,2                           |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                                                                | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                          |                |
| ТТК                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ(аллергики)<br>(рыбы б/г горбуша, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное)                                                                         | 60     | 6                 | 2,1     | 1,8          | 51,1                           |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                   | 45     | 3,1               | 0,4     | 20,1         | 96,9                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                | 595    | 18,1              | 20,6    | 73,9         | 560,1                          |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                                |        |                   |         |              |                                |                |
| 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба б/г горбуша, яйца куриные, мука пшеничная, соль йодированная, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)                                       | 60     | 11,8              | 5,03    | 5,8          | 126,1                          |                |
| 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокачанная, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, томаты, сахар, вода)                              | 130    | 3,4               | 5,1     | 12,5         | 111,3                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар)                                                                                                                   | 150    | 0,1               | 0       | 5            | 20,1                           |                |
|                     | ЗЕФИР<br>(зефир)                                                                                                                                                               | 25     | 1,4               | 1,4     | 22,8         | 108,9                          |                |
| 239                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(аллергики)<br>(рыба б/г горбуша, хлеб пшеничный, лук, яйца куриные, мука пшеничная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                       | 80     | 12,6              | 8,5     | 13,1         | 178,9                          |                |
|                     | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)<br>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)                                                                             | 130    | 2,7               | 3,8     | 20,5         | 128,1                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                     | 45     | 3,5               | 0,3     | 22,9         | 108,2                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                | 410    | 20,2              | 11,83   | 69           | 474,6                          |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                                |        | 54,9              | 47,03   | 185,2        | 1404,6                         |                |

УТВЕРЖАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Шестакова А. С.

Приказ от 10.01.2022г. №29

17 апреля 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 17 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 цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                     |                                                                                                                                                                         |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                                |                |
| Завтрак             |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
| 213                 | ЯИЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные)                                                                                                                                  | 40     | 5                 | 4,6     | 0,3          | 61,9                           |                |
| 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа гречневая, соль пищевая йодир., вода питьевая, масло сливочное)                                                                         | 100    | 2,9               | 2,4     | 13,3         | 86,3                           |                |
| 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко питьевое )                                                                                                                                  | 180    | 5                 | 4,4     | 8,3          | 94,3                           |                |
| 252                 | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)<br>(говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)                                                                                     | 50     | 14,7              | 12,6    | 0,6          | 174,2                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                             |                |
| 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики)<br>(крупа гречневая,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)                                                                   | 130    | 4,4               | 5,1     | 20           | 142,5                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергики)<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                     | 30     | 2,3               | 0,2     | 15,3         | 72                             |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр голландский, хлеб пшеничный)                                                                                                                  | 30/12  | 5                 | 4,4     | 15,4         | 121,6                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 400    | 17,9              | 15,8    | 37,3         | 364,1                          |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
|                     | ЯБЛОКИ<br>(яблоки)                                                                                                                                                      | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
|                     | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(огурцы свежие,масло подсолнечное)                                                                                                         | 60     | 0,5               | 3,9     | 1,5          | 43,5                           |                |
| 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый,капуста белокочанная,горошек консервированный,масло сливочное, вода питьевая,сметана)                    | 180/10 | 1,8               | 5,3     | 8,7          | 96,2                           |                |
| 278                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(говядина 1Ка.,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,морковь,мука пшеничная,сметана,соль пищевая йодированная,вода питьевая) | 70     | 11,5              | 11,6    | 6,1          | 178,4                          |                |
| 324                 | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа перловая,масло сливочное,вода питьевая)                                                                                                  | 130    | 3,2               | 3,6     | 22,7         | 136                            |                |
| 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                          | 180    | 0,5               | 0,1     | 20,6         | 84,6                           |                |
| ТТК                 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)<br>(картофель, морковь, лук репчатый,капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                  | 180    | 1,5               | 4,9     | 8,7          | 84,2                           |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель,масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)                                                                           | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                          |                |
| ТТК                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ(аллергики)<br>(рыбы б/г горбуша,лук репчатый,морковь,масло подсолнечное)                                                                     | 60     | 6                 | 2,1     | 1,8          | 51,1                           |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                            | 50     | 3,5               | 0,5     | 22,4         | 107,7                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 680    | 21                | 25      | 82           | 646,4                          |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                         |        |                   |         |              |                                |                |
| 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба б/г горбуша,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,молоко питьевое,масло подсолнечное рафинированное)                                     | 80     | 15,8              | 6,7     | 7,8          | 167,7                          |                |
| 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное,мука пшеничная,томаты,сахар,вода питьевая)                  | 150    | 3,9               | 5,9     | 14,4         | 128,7                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                           | 180    | 0,1               | 0       | 8            | 31,9                           |                |
|                     | ЗЕФИР<br>(зефир)                                                                                                                                                        | 25     | 1,4               | 1,4     | 22,8         | 108,9                          |                |
| 239                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(аллергики)<br>(рыба б/г горбуша,хлеб пшеничный,лук,яйца куриные,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)                      | 80     | 12,6              | 8,5     | 13,1         | 178,9                          |                |
|                     | ОВОЩИ ТУШЕНЫЙ (аллергики)<br>(картофель,лук репчатый,морковь,масло подсолнечное рафинированное)                                                                         | 130    | 2,7               | 3,8     | 20,5         | 128,1                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                | 55     | 4,3               | 0,3     | 28,1         | 132,4                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                         | 490    | 25,5              | 14,3    | 81,1         | 569,6                          |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                         |        | 65                | 55,4    | 211,8        | 1634,4                         |                |