

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

23 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 23 мая 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 ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|
|                     |                                                                                                                                                                      |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |
| Завтрак             |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |             |                               |               |
| 189                 | КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ<br>(хлопья овсяные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая, масло сливочное)                                                                      | 150    | 5,2               | 6,3     | 16,1        | 141,2                         |               |
| 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 рафинированное)                                                   | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4         | 212,7                         |               |
| ТТК                 | КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)<br>(хлопья овсяные, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                 | 130    | 4,2               | 6       | 21          | 154,4                         |               |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар)                                                                                              | 180    | 0,1               | 0       | 8           | 31,9                          |               |
| 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(молоко, сахар, чай, вода питьевая)                                                                                                                 | 180    | 4,4               | 3,7     | 16,9        | 118,5                         |               |
| Итого               |                                                                                                                                                                      | 355    | 13,4              | 13,6    | 43,3        | 349                           |               |
| 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)                                                                                              | 180    | 0,1               | 0       | 8           | 31,9                          |               |
| Итого               |                                                                                                                                                                      | 130    | 3,8               | 2       | 5,7         | 60,4                          |               |
| Обед                |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |             |                               |               |
|                     | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(огурцы свежие, масло подсолнечное)                                                                                                     | 40     | 0,33              | 2,95    | 1,03        | 31,94                         |               |
| 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, вода питьевая, соль йодированная) | 150/10 | 1,5               | 4       | 6,3         | 70,6                          |               |
| 266                 | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ<br>(говядина 1к, рис, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль пищевая йодированная, вода питьевая)                           | 160    | 12,6              | 13,4    | 29,1        | 287,8                         |               |
| 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ<br>(яблоки, лимоны, сахар, вода питьевая)                                                                                           | 150    | 0,1               | 0,1     | 11,9        | 50,3                          |               |
| 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергии)<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная)          | 180    | 1,2               | 4       | 6,6         | 67,4                          |               |
| ТТК                 | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (аллергии)<br>(рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, вода питьевая)                                    | 60     | 7,2               | 4,9     | 2           | 81,4                          |               |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)<br>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                                                       | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7        | 126,6                         |               |
| 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (алл)<br>(яблоко, сахар, вода питьевая)                                                                                                       | 180    | 0,1               | 0,1     | 11,2        | 47,2                          |               |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                         | 35     | 2,3               | 0,3     | 14,8        | 71,4                          |               |
| того                |                                                                                                                                                                      | 545    | 16,83             | 20,75   | 63,13       | 512,04                        |               |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |             |                               |               |
| 238                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ<br>(творог, крупа манная, морковь, сметана, яйцо куриное, молоко питьевое, сахар, масло растительное)                                | 100    | 11,3              | 7,7     | 13,3        | 169                           |               |
| 474                 | БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"<br>(мука пшеничная, сахар, дрожжи, яйца куриные, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)                           | 40     | 3,5               | 3,3     | 20,4        | 125,8                         |               |
| 435                 | КЕФИР<br>(кефир 2,5%)                                                                                                                                                | 200    | 5,96              | 0,2     | 7,94        | 61,55                         |               |
|                     | БАНАНЫ<br>(бананы)                                                                                                                                                   | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4        | 54,3                          |               |
| 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                         |               |
|                     | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)<br>(капуста белокочанная, лук, морковь, масло растительное)                                                                                 | 130    | 1,8               | 4       | 9,1         | 81                            |               |
|                     | ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)<br>(печенье)                                                                                                                                      | 30     | 1,4               | 1,4     | 22,8        | 108,9                         |               |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар)                                                                                              | 200    | 0,1               | 0       | 8,9         | 36                            |               |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)                                                                                                          | 40     | 3,1               | 0,3     | 20,4        | 96,1                          |               |
| того                |                                                                                                                                                                      | 430    | 24,46             | 11,8    | 73,44       | 506,75                        |               |
| того                |                                                                                                                                                                      |        | 52,49             | 48,15   | 185,57      | 1428                          |               |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Жилимова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

23 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 23 мая 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             |                                                                                                                                                                   |        |                   |         |              |                               |                |
| 189                 | КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ<br>(хлопья овсяные,молоко питьевое, сахар,вода питьевая, масло сливочное )                                                                    | 180    | 7,1               | 8,3     | 23,2         | 195,1                         |                |
| 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                         |                |
| ТТК                 | КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)<br>(хлопья овсяные, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль йодированная)                                          | 130    | 4,2               | 6       | 21           | 154,4                         |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                           | 180    | 0,1               | 0       | 8            | 31,9                          |                |
| 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(молоко,сахар,чай,вода питьевая)                                                                                                                 | 200    | 4,9               | 4,2     | 19,9         | 137                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                   | 415    | 17                | 16,9    | 58,5         | 454                           |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                   |        |                   |         |              |                               |                |
| 435                 | ЙОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                           | 150    | 4,4               | 2,3     | 6,6          | 69,7                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                           | 180    | 0,1               | 0       | 8            | 31,9                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                   | 150    | 4,4               | 2,3     | 6,6          | 69,7                          |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                   |        |                   |         |              |                               |                |
|                     | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(огурцы свежие,масло подсолнечное)                                                                                                   | 60     | 0,49              | 3,94    | 1,55         | 43,54                         |                |
| 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,масло сливочное,сметана, вода питьевая,соль йодированная) | 180/10 | 1,5               | 4,8     | 7            | 81,5                          |                |
| 266                 | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ<br>(говядина 1к,рис,масло подсолнечное рафинированное,морковь,лук репчатый,соль пищевая йодированная,вода питьевая)                              | 210    | 14,5              | 16,2    | 38,3         | 356,7                         |                |
| 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ<br>(яблоко,лимоны,сахар,вода питьевая)                                                                                           | 180    | 0,2               | 0,1     | 14,3         | 60,4                          |                |
| 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(аллергии)<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,масло сливочное,вода, питьевая,соль йодированная)          | 180    | 1,2               | 4       | 6,6          | 67,4                          |                |
| ТТК                 | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(аллергии)<br>(рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,морковь,лук репчатый,вода питьевая)                                      | 60     | 7,2               | 4,9     | 2            | 81,4                          |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)<br>(картофель, масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)                                                                     | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                         |                |
| 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (алл)<br>(яблоко, сахар, вода питьевая)                                                                                                    | 180    | 0,1               | 0,1     | 11,2         | 47,2                          |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                      | 45     | 3,1               | 0,4     | 20,1         | 96,9                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                   | 690    | 19,79             | 25,44   | 81,25        | 639,04                        |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                   |        |                   |         |              |                               |                |
| 238                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ<br>(творог,крупа манная,морковь,сметана,яйцо куриное,молоко питьевое,сахар,масло растительное )                                   | 130    | 14,7              | 9,9     | 17,1         | 219,6                         |                |
| 474                 | БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"<br>(мука пшеничная,сахар,дрожжи,яйца куриные,масло сливочное,масло подсолнечное рафинированное,молоко питьевое )                             | 50     | 4,6               | 5,6     | 28,3         | 181,3                         |                |
| 435                 | КЕФИР<br>(кефир 2,5%)                                                                                                                                             | 210    | 6,26              | 0,21    | 8,34         | 64,63                         |                |
|                     | БАНАНЫ<br>(бананы)                                                                                                                                                | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                          |                |
| 245                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(аллергии)<br>(рыба б/г горбуша,масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый,вода)                                                              | 60     | 12,4              | 6,6     | 0,1          | 109,9                         |                |
|                     | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ(аллергии)<br>(капуста белокочанная,лук,морковь,масло растительное)                                                                                  | 130    | 1,8               | 4       | 9,1          | 81                            |                |
|                     | ПЕЧЕНЬЕ(аллергии)<br>(печенье)                                                                                                                                    | 30     | 1,4               | 1,4     | 22,8         | 108,9                         |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                           | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                            |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой,мука высш сорт)                                                                                                          | 50     | 3,9               | 0,3     | 25,5         | 120,3                         |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                   | 510    | 30,06             | 16,31   | 90,64        | 640,13                        |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                   |        | 71,25             | 60,95   | 236,99       | 1803                          |                |



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

23 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 23 мая 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             |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                               |                |
| 189                 | КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ<br>(хлопья овсяные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая, масло сливочное )                                                                     | 180    | 7,1               | 8,3     | 23,2         | 195,1                         |                |
| 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии)<br>(крупка гречневая, вода питьевая)                                                                                                 | 130    | 3,7               | 3,4     | 16,9         | 112,8                         |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                              | 180    | 0,1               | 0       | 8            | 31,9                          |                |
| 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(молоко, сахар, чай, вода питьевая)                                                                                                                 | 200    | 4,9               | 4,2     | 19,9         | 137                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                      | 415    | 17                | 16,9    | 58,5         | 454                           |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                               |                |
| 435                 | ИОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                              | 180    | 5,3               | 2,8     | 7,9          | 83,6                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                              | 180    | 0,1               | 0       | 8            | 31,9                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                      | 180    | 5,3               | 2,8     | 7,9          | 83,6                          |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                               |                |
|                     | ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА<br>(томаты консервированные)                                                                                                      | 60     | 0                 | 0       | 1,7          | 29,2                          |                |
| 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, вода питьевая, соль йодированная) | 180/10 | 1,5               | 4,8     | 7            | 81,5                          |                |
| 266                 | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ<br>(говядина 1к, рис, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль пищевая йодированная, вода питьевая)                           | 210    | 14,5              | 16,2    | 38,3         | 356,7                         |                |
| 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ<br>(яблоко, лимон, сахар, вода питьевая)                                                                                            | 180    | 0,2               | 0,1     | 14,3         | 60,4                          |                |
| 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(аллергии)<br>(капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная)           | 130    | 1,2               | 4       | 6,6          | 67,4                          |                |
| 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (алл)<br>(яблоко, сахар, вода питьевая)                                                                                                       | 180    | 0,1               | 0,1     | 11,2         | 47,2                          |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                         | 45     | 3,1               | 0,4     | 20,1         | 96,9                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                      | 685    | 19,3              | 21,5    | 81,4         | 624,7                         |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                               |                |
| 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог, сахар, сметана, крупка манная, яйца куриные, масло подсолнечное)                                                                    | 120    | 21,9              | 12,9    | 17,6         | 277,8                         |                |
|                     | ПРЯНИКИ<br>(пряники)                                                                                                                                                 | 30     | 1,8               | 1,4     | 22,5         | 109,8                         |                |
| 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко )                                                                                                                                        | 180    | 5                 | 4,4     | 8,3          | 94,3                          |                |
| 398                 | ЯБЛОКИ<br>(яблоки)                                                                                                                                                   | 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                         |                |
|                     | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ(аллергии)<br>(капуста белокачанная, лук, морковь, масло растительное)                                                                                  | 130    | 1,8               | 4       | 9,1          | 81                            |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                              | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                            |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)                                                                                                           | 45     | 3,5               | 0,3     | 22,9         | 108,2                         |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                      | 470    | 32,8              | 19,3    | 82,7         | 644,4                         |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                      |        | 74,4              | 50,5    | 230,5        | 1806                          |                |



ТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

23 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 23 мая 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 ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                     |                                                                                                                                                                      |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |                |
| Завтрак             |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                               |                |
| 189                 | КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ<br>(хлопья овсяные, молоко питьевое, сахар, вода питьевая, масло сливочное )                                                                     | 150    | 5,2               | 6,3     | 16,1         | 141,18                        |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр голландский, хлеб пшеничный)                                                                                                               | 20/10  | 3,8               | 3,6     | 10,3         | 88,8                          |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики)<br>(говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                 | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                         |                |
| 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики)<br>(крупка гречневая, вода питьевая)                                                                                                | 130    | 3,7               | 3,4     | 16,9         | 112,8                         |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                             | 180    | 0,1               | 0       | 8            | 31,9                          |                |
| 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(молоко, сахар, чай, вода питьевая)                                                                                                                 | 180    | 4,4               | 3,7     | 16,9         | 118,5                         |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                      | 355    | 13,4              | 13,6    | 43,3         | 348,48                        |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                               |                |
| 435                 | ЙОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                              | 150    | 4,4               | 2,3     | 6,6          | 69,7                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                             | 180    | 0,1               | 0       | 8            | 31,9                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                      | 150    | 4,4               | 2,3     | 6,6          | 69,7                          |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                               |                |
|                     | ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА<br>(томаты консервированные)                                                                                                      | 40     | 0                 | 0       | 1,2          | 19,5                          |                |
| 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, вода питьевая, соль йодированная) | 150/10 | 1,5               | 4       | 6,3          | 70,6                          |                |
| 266                 | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ<br>(говядина 1к, рис, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль пищевая йодированная, вода питьевая)                           | 160    | 12,6              | 13,4    | 29,1         | 287,8                         |                |
| 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНОВ<br>(яблоко, лимон, сахар, вода питьевая)                                                                                            | 150    | 0,1               | 0,1     | 11,9         | 50,3                          |                |
| 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(аллергики)<br>(капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная)          | 180    | 1,2               | 4       | 6,6          | 67,4                          |                |
| 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (алл)<br>(яблоко, сахар, вода питьевая)                                                                                                       | 180    | 0,1               | 0,1     | 11,2         | 47,2                          |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                         | 35     | 2,3               | 0,3     | 14,8         | 71,4                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                      | 550    | 16,5              | 17,8    | 63,3         | 499,6                         |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                               |                |
| 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог, сахар, сметана, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное)                                                                     | 100    | 18                | 10,6    | 14,5         | 229,6                         |                |
|                     | ПРЯНИКИ<br>(пряники)                                                                                                                                                 | 30     | 1,8               | 1,4     | 22,5         | 109,8                         |                |
| 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко )                                                                                                                                        | 150    | 4,3               | 3,7     | 7            | 78,6                          |                |
| 398                 | ЯБЛОКИ<br>(яблоки)                                                                                                                                                   | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                          |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики)<br>(говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                 | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                         |                |
|                     | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ(аллергики)<br>(капуста белокачанная, лук, морковь, масло растительное)                                                                                 | 130    | 1,8               | 4       | 9,1          | 81                            |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                             | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                            |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)                                                                                                          | 35     | 3,9               | 0,3     | 25,5         | 120,3                         |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                      | 415    | 23,6              | 16,3    | 80,9         | 592,6                         |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                      |        | 62,9              | 50      | 194,1        | 1510                          |                |