

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

27 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 27 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             |                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                               |                |
| 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог, сахар, сметана, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное)                                                                   | 100    | 18                | 10,6    | 14,5         | 229,6                         |                |
| 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(масло сливочное, молоко, мука пшеничная, сахар)                                                                                        | 40     | 0,8               | 2       | 4,6          | 38,7                          |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное, хлеб пшеничный)                                                                                                            | 20/5   | 1,5               | 4,7     | 10,3         | 89,8                          |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии)<br>(говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное)                                                                | 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                         |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии)<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                               | 30     | 2,3               | 0,2     | 15,3         | 72                            |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                      | 180    | 0,1               | 0       | 8            | 31,9                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                    | 350    | 20,4              | 17,3    | 37,4         | 390                           |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                               |                |
| 442                 | ЯБЛОКИ<br>(яблоки)                                                                                                                                                 | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                    | 100    | 0,6               | 0,1     | 12,5         | 53,3                          |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                               |                |
| 54                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>(свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)                                                                       | 40     | 0,7               | 1,9     | 4,7          | 39,2                          |                |
| 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолн., вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная) | 150/10 | 4,1               | 2,7     | 18,7         | 116,2                         |                |
| 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина 1Ка, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолн., томатная паста)                                                            | 160    | 11,8              | 10,8    | 19,5         | 222,6                         |                |
| 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(смесь сухофруктов, сахар, вода питьевая)                                                                                           | 150    | 0                 | 0       | 5,8          | 23,2                          |                |
| 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (аллер.)<br>(картофель, морковь, лук, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая)      | 180    | 3,5               | 4,2     | 11,7         | 98,6                          |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                       | 45     | 3,1               | 0,4     | 20,1         | 96,9                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                    | 570    | 13,7              | 15,3    | 68,8         | 498,1                         |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                    |        |                   |         |              |                               |                |
| 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, томаты, сахар, вода)          | 120    | 2,07              | 6,18    | 10,81        | 108,06                        |                |
| 249                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ<br>(рыба потр б/г горбуша, яйца куриные, молоко, масло подсолнечное рафинированное)                                                       | 50     | 9,7               | 5,5     | 0,4          | 89,6                          |                |
| 435                 | ИОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                            | 150    | 4,4               | 2,3     | 6,6          | 69,7                          |                |
| 460                 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ<br>(мука пшеничная, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, молоко)                                                                                | 40     | 3,7               | 4,4     | 22,4         | 143,5                         |                |
| 245                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(аллергии)<br>(рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая)                                                     | 70     | 12,4              | 6,6     | 0,1          | 109,9                         |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)<br>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                                                     | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                         |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                         | 30     | 2,3               | 0,2     | 15,3         | 72                            |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                    | 520    | 22,17             | 19,53   | 55,51        | 482,86                        |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                    |        | 62,87             | 51,78   | 174,21       | 1424,26                       |                |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

27 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 27 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 цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                     |                                                                                                                                                                                      |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                                |                |
| Завтрак             |                                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                                |                |
| 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог, сахар, сметана, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное)                                                                                     | 120    | 21,9              | 12,9    | 17,6         | 277,8                          |                |
| 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(масло сливочное, молоко, мука пшеничная, сахар)                                                                                                          | 50     | 0,9               | 2,4     | 5,7          | 48,9                           |                |
| 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное, хлеб пшеничный)                                                                                                                              | 30/5   | 2,3               | 5       | 15,4         | 116                            |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии)<br>(говядина 1Ка., лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное)                                                                                 | 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                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии)<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                 | 30     | 3,5               | 0,3     | 22,9         | 108,2                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                                        | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                             |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                      | 412    | 25,2              | 20,3    | 47,6         | 478,7                          |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                                |                |
| 442                 | ЯБЛОКИ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                   | 100    | 0,6               | 0,3     | 11,4         | 54,3                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                      | 100    | 0,7               | 0,1     | 13,6         | 57,7                           |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                                |                |
| 54                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>(свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                         | 60     | 1,1               | 3       | 6,8          | 57,9                           |                |
| 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ<br>( картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолн., вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная)                  | 180/10 | 4,9               | 3,6     | 21,1         | 137,9                          |                |
| 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина 1Ка., картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолн., томатная паста)                                                                             | 210    | 13,7              | 12,6    | 26,2         | 273,7                          |                |
| 376                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(смесь сухофруктов, сахар , вода питьевая)                                                                                                            | 180    | 0                 | 0       | 7,8          | 30,9                           |                |
| 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (аллер.)<br>( картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная) | 180    | 3,5               | 4,2     | 11,7         | 98,6                           |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                         | 55     | 3,8               | 0,5     | 24,6         | 118,5                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                      | 695    | 23,5              | 19,7    | 86,5         | 618,9                          |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                                      |        |                   |         |              |                                |                |
| 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, томаты, сахар, вода питьевая)                   | 150    | 2,56              | 7,76    | 13,51        | 135,48                         |                |
| 249                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ<br>(рыба потр б/г горбуша, яйца куриные, молоко, масло подсолнечное рафинированное)                                                                         | 60     | 11,6              | 6,7     | 0,4          | 107,3                          |                |
| 435                 | ИОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                                              | 180    | 5,3               | 2,8     | 7,9          | 83,6                           |                |
| 460                 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ<br>(мука пшеничная, сахар, яйца куриные, масло сливочное, молоко)                                                                                                  | 50     | 4,5               | 5,6     | 28,1         | 180,6                          |                |
| 245                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(аллергии)<br>(рыба б/г горбуша, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая)                                                                       | 70     | 12,4              | 6,6     | 0,1          | 109,9                          |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)<br>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                                                                       | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                           | 40     | 3,1               | 0,3     | 20,4         | 96,1                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                                      | 490    | 27,06             | 23,16   | 70,31        | 603,08                         |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                                      |        | 76,46             | 63,26   | 218,01       | 1758,38                        |                |

## УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

/Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

27 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 27 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             |                                                                                                                                                                        |        |                   |         |              |                               |                |
| 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог, сахар, сметана, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное)                                                                       | 120    | 21,9              | 12,9    | 17,6         | 277,8                         |                |
| 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(масло сливочное, молоко, мука пшеничная, сахар)                                                                                            | 50     | 0,9               | 2,4     | 5,7          | 48,9                          |                |
| 1                   | 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)                                                                    | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                         |                |
| 324                 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии)<br>(рис, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                                                               | 130    | 4,4               | 5,1     | 20           | 142,5                         |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                          | 200    | 0,1               | 0       | 8,9          | 36                            |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                        | 412    | 27,9              | 19,7    | 47,6         | 484,3                         |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                        |        |                   |         |              |                               |                |
| 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                         | 130    | 0,7               | 0,1     | 13,6         | 57,7                          |                |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                               | 150    | 0,1               | 0       | 5            | 20,1                          |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                        | 130    | 0,7               | 0,1     | 13,6         | 57,7                          |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                        |        |                   |         |              |                               |                |
| 55                  | ИКРА ОВОЩНАЯ<br>(свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                     | 60     | 0,9               | 2,9     | 4,8          | 50,5                          |                |
| 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолнечное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная) | 180/10 | 4,9               | 3,6     | 21,1         | 137,9                         |                |
| 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина 1Ка, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста)                                                               | 210    | 13,7              | 12,6    | 26,2         | 273,7                         |                |
| 376                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(смесь сухофруктов, сахар, вода питьевая)                                                                                               | 180    | 0                 | 0       | 7,8          | 30,9                          |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                           | 55     | 3,8               | 0,5     | 24,6         | 118,5                         |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                        | 695    | 23,3              | 19,6    | 84,5         | 611,5                         |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                        |        |                   |         |              |                               |                |
| 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, томаты, сахар, вода питьевая)     | 150    | 2,56              | 7,76    | 13,51        | 135,48                        |                |
| 249                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ<br>(рыба потр 6/г горбуша, яйца куриные, молоко, масло подсолнечное рафинированное)                                                           | 60     | 11,57             | 6,55    | 0,43         | 107,25                        |                |
| 435                 | ЙОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                                | 180    | 5,3               | 2,8     | 7,9          | 83,6                          |                |
|                     | ЗЕФИР<br>(зефир)                                                                                                                                                       | 30     | 0,2               | 0       | 23,9         | 97,8                          |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии)<br>(говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                     | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                         |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)<br>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                                                         | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                         |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                     | 35     | 3,9               | 0,3     | 25,5         | 120,3                         |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                        | 455    | 23,53             | 17,41   | 71,24        | 544,43                        |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                        |        | 75,43             | 56,81   | 216,94       | 1697,93                       |                |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

27 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 27 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 цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                     |                                                                                                                                                                        |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                                |                |
| Завтрак             |                                                                                                                                                                        |        |                   |         |              |                                |                |
| 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог, сахар, сметана, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное)                                                                       | 100    | 18                | 10,6    | 14,5         | 229,6                          |                |
| 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(масло сливочное, молоко, мука пшеничная, сахар)                                                                                            | 40     | 0,8               | 2       | 4,6          | 38,7                           |                |
| 1                   | 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии)<br>(рис, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                                                               | 130    | 4,4               | 5,1     | 20           | 142,5                          |                |
| 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                                          | 180    | 0,1               | 0       | 8            | 31,9                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                        | 350    | 22,7              | 16,2    | 37,4         | 389                            |                |
| II Завтрак          |                                                                                                                                                                        |        |                   |         |              |                                |                |
| 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                         | 120    | 0,6               | 0,1     | 12,5         | 53,3                           |                |
|                     | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар )                                                                                               | 150    | 0,1               | 0       | 5            | 20,1                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                        | 120    | 0,6               | 0,1     | 12,5         | 53,3                           |                |
| Обед                |                                                                                                                                                                        |        |                   |         |              |                                |                |
| 55                  | ИКРА ОВОЩНАЯ<br>(свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                     | 40     | 0,6               | 1,9     | 3,4          | 33,8                           |                |
| 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, горох сухой, масло подсолнечное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль пищевая йодированная) | 150/10 | 4,1               | 2,7     | 18,7         | 116,2                          |                |
| 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина 1Ка, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста)                                                               | 160    | 11,8              | 10,8    | 19,5         | 222,6                          |                |
| 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(смесь сухофруктов, сахар, вода питьевая)                                                                                               | 150    | 0                 | 0       | 5,8          | 23,2                           |                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                           | 35     | 2,3               | 0,3     | 14,8         | 71,4                           |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                        | 545    | 18,8              | 15,7    | 62,2         | 467,2                          |                |
| Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                        |        |                   |         |              |                                |                |
| 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, томаты, сахар, вода)              | 120    | 2,07              | 6,18    | 10,81        | 108,06                         |                |
| 249                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ<br>(рыба потр б/г горбуша, яйца куриные, молоко, масло подсолнечное рафинированное)                                                           | 50     | 9,65              | 5,49    | 0,35         | 89,61                          |                |
| 435                 | ИОГУРТ<br>(йогурт 2,5%)                                                                                                                                                | 150    | 4,4               | 2,3     | 6,6          | 69,7                           |                |
|                     | ЗЕФИР<br>(зефир)                                                                                                                                                       | 30     | 0,2               | 0       | 23,9         | 97,8                           |                |
| 257                 | МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии)<br>(говядина 1Ка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                     | 50     | 14,9              | 16,8    | 0,4          | 212,7                          |                |
| 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)<br>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                                                         | 130    | 2,5               | 3,7     | 20,7         | 126,6                          |                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                     | 30     | 2,3               | 0,2     | 15,3         | 72                             |                |
| Итого               |                                                                                                                                                                        | 380    | 18,62             | 14,17   | 56,96        | 437,17                         |                |
| Всего               |                                                                                                                                                                        |        | 60,72             | 46,17   | 169,06       | 1346,67                        |                |