



Меню

23 июня 2025 г.
Понедельник (1 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Печенье	40	2,47	3,23	24,54	137	40	2,47	3,23	24,54	137	609*
Масло сливочное (порциями)	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	366*
Каша гречневая рассыпчатая	125	5,28	11,4	22,97	215,4	125	5,28	11,4	22,97	215,4	243*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)(2-й вариант)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	503*
Итого за завтрак:	320	8,975	16,1	58,76	415,6	320	8,975	16,1	58,76	415,6	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат «Здоровье»	30	0,43	4,5	1,9	49,8	30	0,43	4,5	1,9	49,8	13***
Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,96	10,5	65,34	180	1,42	1,96	10,5	65,34	80**
Гуляш	70	6,02	14,65	2,52	166,11	70	6,02	14,65	2,52	166,11	Ттк1.03
Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	72	150	0,37	0	20,25	72	527*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за обед:	560	13,99	21,92	64,73	504,15	560	13,99	21,92	64,73	504,15	
Полдник											
Рагу из овощей	100	1,57	8,23	8,66	115,17	100	1,57	8,23	8,66	115,17	137*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)(2-й вариант)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	503*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за полдник:	300	5,445	8,63	44,51	277,67	300	5,445	8,63	44,51	277,67	
Ужин											
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5	516*
Булочка молочная	50	2,24	0,22	13,94	66,84	50	2,24	0,22	13,94	66,84	585*
Итого за ужин:	200	3,29	0,22	35,69	158,34	200	3,29	0,22	35,69	158,34	

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

ЗАСУХИНА Т.В.

ЛАПШИНА О.Ф.