|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  1 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Каша пшенная на молоке | 180 | 6.43 | 8.51 | 27.82 | 202.45 | 0.46 | 68 |
| Напиток кофейный на молоке | 180 | 3.42 | 3.06 | 17.53 | 111.29 | 0.53 | 125 |
| Булка | 40 | 3.0 | 1.16 | 20.56 | 104.8 | 0.35 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтра **405** | | | | |  |  |  | **455,94** |  |  |
| Завтрак 2 | К-т из ягод | | | 100 | 0.1 | 0.04 | 8.71 | 34.72 | 20.0 | 123 |
| Итого за 2 завтрак**100** | | | | |  |  |  | **34.72** |  |  |
| Обед | | | Салат из зеленого горошка | 50 | 1.09 | 3.07 | 4.21 | 34.44 | 4.4 | 6б |
| Суп вермишелевый на к/б | 180 | 14.2 | 26.8 | 13.23 | 106.91 | 2.66 | 143 |
| Ленивые голубцы с отварной курой | 200 | 4.62 | 14.64 | 18.68 | 266.21 | 3.12 | 92 |
| Компот из изюма | 180 | 0.11 | 0.05 | 25.09 | 96.7 | 0.8 | 122 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.08 | 0.32 | 18.29 | 67.6 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0.89 | 0.14 | 8.72 | 28.35 | 0.01 |  |
| Итого обед **665** | | | | |  |  |  | **600.21** |  |  |
| Полдник | | | Каша ячневая | 180 | 6.49 | 7.46 | 31.22 | 195.54 | 0.4 | 68а |
| Кисель | 180 | 0.18 | 0.07 | 15.68 | 72.0 | 16.0 | 118б |
| Печенье | 20 | 4.6 | 2.43 | 23.01 | 56.74 | 0 | 1-1 |
| Итого за полдник**380** | | | | |  |  |  | **324.28** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | **41.24** | **47.84** | **232.79** | **1415.15** | **48.75** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  2 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценнос  ть ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Манная каша на молоке | 180 | 4.7 | 9.46 | 25.0 | 193.68 | 0.63 | 70а |
| Какао с молоком | 180 | 3.24 | 2.61 | 10.97 | 94.07 | 0.18 | 117а |
| Булка | 40 | 3.0 | 1.16 | 20.56 | 104.8 | 0.35 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 10 | 2.6 | 2.68 | - | 25.2 | 0.3 | 27 |
| Итого за завтрак | | | | **415** |  |  |  | **465.15** |  |  |
| Завтрак 2 | Сок | | | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.00 | 2.0 | 130 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **46.00** |  |  |
| Обед | | | Салат из кукурузы | 50 | 0.35 | 1.12 | 6.04 | 19.28 | 0.8 | 24а |
| Суп гороховый на к/б | 180 | 5.24 | 4.01 | 20.48 | 81.26 | 4.86 | 35 |
| Гренки | 10 | 0.81 | 0.29 | 2.88 | 18.2 | 0 | 47 |
| Суфле куриное | 80 | 10.53 | 12.54 | 8.17 | 189.28 | 0.92 | 110 |
| Макароны с маслом | 150 | 5.71 | 4.25 | 36.98 | 192.38 | 0 | 43б |
| Морс | 180 | 0 | 0 | 10.69 | 74.52 | 0.15 | 122а |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.08 | 0.32 | 18.29 | 67.6 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | | **690** |  |  |  | **642.52** |  |  |
| Полдник | | | Яйцо вареное | 40 | 2.54 | 2.3 | 0.16 | 31.4 | 0 | 77а |
| Винегрет | 200 | 3.22 | 7.38 | 16.8 | 183.0 | 12.0 | 2 |
| Чай с лимоном | 180 | 0.04 | 0 | 11.97 | 47.32 | 5.4 | 133 |
| Батон | 30 | 2.02 | 0.72 | 12.2 | 72.60 | 0 |  |
| Итого за полдник | | | | **400** |  |  |  | **334.32** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 46.61 | 52.87 | 211.33 | **1487.99** | 26.16 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  3 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Рисовая каша на молоке | 180 | 5.71 | 4.25 | 25.98 | 192.48 | - | 70б |
| Чай с сахаром | 180 | 0.04 | 0.04 | 10.12 | 35.96 | 1.6 | 132 |
| Булка | 40 | 3.0 | 1.16 | 20.56 | 104.8 | 0.35 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтрак | | | | **405** |  |  |  | **370.54** |  |  |
| Завтрак 2 | Яблоко | | | 100 | 0.41 | 0.41 | 10.11 | 45.33 | 2.76 | 140 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **45.33** |  |  |
| Обед | | | Салат из отварной моркови | 50 | 0.47 | 2.7 | 4.48 | 44.16 | 1.8 | 7с |
| Суп молочный | 180 | 5.94 | 18.1 | 11.57 | 168.34 | 0.41 | 33а |
| Биточки мясные | 70 | 6.13 | 7.45 | 4.26 | 147.78 | 0.84 | 105а |
| Соус | 20 | 0.24 | 0.6 | 0.2 | 14.21 | 0.21 | 53 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.33 | 3.84 | 21.59 | 134.18 | 12.62 | 56 |
| Кисель | 180 | 0.18 | 0.07 | 15.68 | 72.0 | 16.0 | 118б |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.08 | 0.32 | 18.29 | 67.6 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | | **680** |  |  |  | **648.27** |  |  |
| Полдник | | | Запеканка творожная | 120 | 10.38 | 11.64 | 24.59 | 210.1 | 2.68 | 80 |
| Молочный соус | 20 | 0.83 | 0.69 | 1.62 | 23.54 | 0.07 | 113 |
| Какао на молоке | 180 | 3.24 | 2.61 | 10.97 | 94.07 | 0.18 | 117а |
| Кондитерское изделие | 30 | 1.9 | 3.7 | 19.7 | 89.4 | 0.03 | 139а |
| Итого за полдник | | | | **350** |  |  |  | **417.11** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 43.84 | 61.71 | 199.76 | **1481.25** | 39.57 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  4 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углевод |
|  | Завтрак 1 | | | Яичница кашка | 180 | 11.63 | 13.12 | 12.4 | 172.8 | 0.6 | 68а |
| Напиток кофейный на молоке | 180 | 3.42 | 3.06 | 17.53 | 111.29 | 0.53 | 125 |
| Булка | 40 | 3.0 | 1.16 | 20.56 | 104.8 | 0.35 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтрак**405** | | | | |  |  |  | **426.29** |  |  |
| Завтрак 2 | Сок | | | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46,0 | 2.0 | 130 |
| Итого за 2 завтрак**100** | | | | |  |  |  | **46,0** |  |  |
| Обед | | | Салат из свеклы | 50 | 1.09 | 3.07 | 4.21 | 34.44 | 4.4 | 18а |
| Щи со сметаной на м/б | 180 | 1.51 | 1.21 | 6.64 | 94.39 | 7.77 | 30 |
| Печень по -строгановски | 80 | 11.52 | 4.62 | 12.84 | 97.21 | 0.94 | 102 |
| Греча отварная | 150 | 5.25 | 9.23 | 21.18 | 192.3 | 0 | 65 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.11 | 0.05 | 15.09 | 96.7 | 0.8 | 122 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.08 | 0.32 | 18.29 | 67.6 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.18 | 0.18 | 11.62 | 37.8 | 0.01 |  |
| Итого обед**700** | | | | |  |  |  | **620.44** |  |  |
| Полдник | | | Булочка домашняя | 80 | 3.2 | 5.54 | 29.94 | 191.58 | 0.1 | 82б |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0.18 | 4.16 | 26.07 | 62.44 | 0.8 | 124 |
| Банан | 150 | 2.25 | 0.15 | 31.5 | 133.5 | 4.14 | 140 |
| Итого за полдник**400** | | | | |  |  |  | **387.52** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 46.95 | 50.1 | 238.01 | **1480.25** | 22.46 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  5 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Пшеничная каша на молоке | 180 | 6.44 | 9.18 | 26.19 | 180.41 | 0.91 | 69а |
| Чай с молоком | 180 | 1.08 | 1.15 | 16.69 | 57.4 | 0.18 | 134 |
| Булка | 40 | 3.0 | 1.16 | 20.56 | 104.8 | 0.35 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 10 | 2.6 | 2.68 | 0 | 35.2 | 0.3 | 27 |
| Итого за завтрак**415** | | | | |  |  |  | **415.21** |  |  |
| Завтрак 2 | Яблоко | | | 100 | 0.41 | 0.41 | 10.11 | 45.33 | 2.76 | 140 |
| Итого за 2 завтрак**100** | | | | |  |  |  | **45.33** |  |  |
| Обед | | | Салат из огурцов | 50 | 0.56 | 3.56 | 1.72 | 21.82 | 9.32 | 17 |
| Борщ со сметаной на м/б | 180 | 2.77 | 1.57 | 4.88 | 154.51 | 8.98 | 28 |
| Рыбные тефтели | 80 | 6.68 | 2.4 | 6.51 | 74.0 | 9.69 | 90 |
| Соус | 20 | 0.24 | 0.6 | 0.2 | 14.21 | 0.22 | 53 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.25 | 0.64 | 17.96 | 123.9 | 3.09 | 56 |
| Компот из ягод | 180 | 0.18 | 0.07 | 15.68 | 62.50 | 36.0 | 123 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.08 | 0.32 | 18.29 | 67.6 | 0.02 |  |
| Итого обед**700** | | | | |  |  |  | **518.54** |  |  |
| Полдник | | | Сырники творожные | 100 | 9.17 | 13.47 | 13.06 | 249.91 | 0.23 | 83 |
| Молочный соус | 20 | 0.83 | 0.69 | 1.62 | 23.54 | 0.07 | 113 |
| К-т из сухофруктов | 180 | 0.11 | 0.05 | 25.09 | 96.7 | 0.8 | 122 |
| Печенье | 20 | 1.6 | 2.43 | 23.01 | 56.74 | 0 | 1-1 |
| Итого за полдник**320** | | | | |  |  |  | **339.86** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 41.03 | 44.51 | 201.61 | **1404.08** | 72.92 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  6 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценнос  ть ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Каша дружба на молоке | 180 | 5.69 | 9.16 | 23.71 | 200.84 | 0.48 | 66 |
| Какао на молоке | 180 | 3.24 | 2.61 | 10.97 | 94.07 | 0.18 | 117а |
| Булка | 40 | 3.0 | 1.16 | 20.56 | 104.8 | 0.35 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 10 | 2.6 | 2.68 | - | 35.2 | 0.3 | 27 |
| Итого за завтрак | | | | **407** |  |  |  | **472.31** |  |  |
| Завтрак 2 | Сок | | | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46,0 | 2.0 | 130 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **46,0** |  |  |
| Обед | | | Салат из кукурузы | 50 | 0.35 | 1.12 | 6.04 | 19.28 | 0.8 | 24а |
| Суп овощной со сметаной на к/б | 180 | 3.97 | 7.12 | 5.99 | 57.63 | 12.18 | 39 |
| Греча отварная | 150 | 8.25 | 11.23 | 41.18 | 192.3 | 0 | 65 |
| Гуляш | 80 | 3.33 | 3.84 | 21.59 | 134.18 | 12.62 | 56 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.11 | 0.05 | 25.09 | 96.7 | 0.8 | 122 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.08 | 0.32 | 18.29 | 67.6 | 0.02 |  |
| Итого обед | | | | **680** |  |  |  | **567.69** |  |  |
| Полдник | | | Яичница - кашка | 180 | 11.63 | 13.12 | 12.4 | 172.8 | 0.6 | 68а |
| Чай с сахаром | 180 | 0.04 | 0 | 10.12 | 35.96 | 1.6 | 132 |
| Булочка | 30 | 2.43 | 0.87 | 14.64 | 72.6 | 0 |  |
| Итого за полдник | | | | **360** |  |  |  | **281.36** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 47.25 | 57.51 | 220.72 | **1367.36** | 31.93 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  7 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценнос  ть ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Геркулесовая каша на молоке | 180 | 5.71 | 4.25 | 16.98 | 192.38 | 0.41 | 67 |
| Напиток кофейный на молоке | 180 | 3.42 | 3.06 | 17.53 | 111.29 | 0.53 | 125 |
| Булка | 40 | 3.0 | 1.16 | 20.56 | 104.8 | 0.35 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтрак**405** | | | | |  |  |  | **445.87** |  |  |
| Завтрак 2 | К-т из ягод | | | 100 | 0.1 | 0.04 | 8.71 | 34.72 | 20.0 | 123 |
| Итого за 2 завтрак**100** | | | | |  |  |  | **34.72** |  |  |
| Обед | | | Салат из свеклы с кукурузой | 50 | 1.09 | 3.07 | 4.21 | 34.44 | 4.4 | 18а |
| Рассольник со сметаной | 180 | 3.98 | 4.13 | 5.99 | 193.66 | 8.08 | 39 |
| Рыбные котлеты | 80 | 6.68 | 8.4 | 6.51 | 74.0 | 9.69 | 86 |
| Соус | 20 | 0.24 | 0.6 | 0.2 | 14.21 | 0.22 | 53 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.33 | 3.84 | 21.59 | 134.18 | 12.62 | 56 |
| Кисель | 180 | 0.18 | 0.07 | 15.68 | 72.0 | 16.0 | 118б |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.08 | 0.32 | 18.29 | 67.6 | 0.02 |  |
| Итого обед**700** | | | | |  |  |  | **590.04** |  |  |
| Полдник | | | Макароны с маслом | 150 | 5.71 | 9.25 | 33.98 | 192.38 | 0.45 | 43б |
| Сыр | 10 | 2.6 | 2.68 | - | 35.2 | 0.3 | 27 |
| Чай с молоком | 180 | 1.08 | 1.15 | 16.62 | 57.4 | 0.18 | 134 |
| Печенье | 20 | 1.6 | 2.43 | 23.01 | 56.74 | 0 | 1-1 |
| Итого за полдник**360** | | | | |  |  |  | **342.72** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 40.83 | 47.58 | 209.9 | **1413.35** | 73.74 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  8 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углевод |
|  | Завтрак 1 | | | Гречневая каша на молоке | 180 | 6.28 | 9.37 | 22.5 | 200.14 | 0.81 | 64 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.04 | 0.04 | 10.12 | 35.96 | 1.6 | 132 |
| Булка | 40 | 3.0 | 1.16 | 20.56 | 104.8 | 0.35 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтрак | | | | **405** |  |  |  | **378.3** |  |  |
| Завтрак 2 | Сок | | | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46,0 | 2.0 | 130 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **46,0** |  |  |
| Обед | | | Салат из свежих огурцов | 50 | 0.28 | 1.78 | 0.86 | 17.75 | 4.56 | 17 |
| Бульон куриный с яйцом | 180 / 20 | 4.59 | 1.55 | 15.21 | 162.82 | 3.82 | 34а |
| Овощи тушеные на сметане | 200 | 3.0 | 6.78 | 19.26 | 210.42 | 10.12 | 52а |
| Морс | 180 | - | - | 10.69 | 74.52 | 0.15 | 122а |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.08 | 0.32 | 18.29 | 67.6 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0.89 | 0.14 | 8.72 | 28.35 | 0.01 |  |
| Итого обед | | | | **665** |  |  |  | **561.46** |  |  |
| Полдник | | | Пудинг творожный | 120 | 10.31 | 13.72 | 24.59 | 210.10 | 0.68 | 81 |
| Сгущенное молоко | 20 | 8.44 | 1.71 | 11.1 | 65.46 | 0..2 | 81а |
| Какао с молоком | 180 | 3.24 | 2.61 | 13.16 | 94.07 | 0.54 | 117а |
| Вафли | 20 | 1.66 | 2.42 | 18.35 | 83.4 | 0 | 1-2 |
| Итого за полдник | | | | **340** |  |  |  | **453,03** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 45.35 | 45.83 | 211.29 | **1438.79** | 24.86 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  9 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Яичница -каша | 180 | 11.63 | 13.12 | 12.4 | 172.8 | 0.6 | 68а |
| Напиток кофейный на молоке | 180 | 3.42 | 3.06 | 17.53 | 111.29 | 0.53 | 125 |
| Булка | 40 | 3.0 | 1.16 | 20.56 | 104.8 | 0.35 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Итого за завтрак | | | | **405** |  |  |  | **426.26** |  |  |
| Завтрак 2 | Яблоко | | | 100 | 0.41 | 0.41 | 210.11 | 45.33 | 2.76 | 140 |
| Итого за 2 завтрак | | | | **100** |  |  |  | **45.33** |  |  |
| Обед | | | Салат из вареной моркови | 50 | 0.47 | 2.7 | 4.48 | 44.16 | 1.8 | 7с |
| Свекольник со сметаной на м/б | 180 | 3.37 | 11.53 | 9.16 | 165.54 | 8.71 | 44 |
| Оладьи из печени | 80 | 9.52 | 7.62 | 2.84 | 97.21 | 0.12 | 103а |
| Соус | 20 | 2.5 | 1.62 | 5.24 | 14.21 | 0.4 | 116 |
| Рисотварной | 150 | 3.18 | 5.48 | 24.2 | 181.95 | 2.0 | 58а |
| К-т из изюма | 180 | 0.11 | 0.05 | 25.09 | 96.7 | 0.8 | 122 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.08 | 0.32 | 18.29 | 67.6 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0.89 | 0.14 | 8.72 | 28.35 | 0.01 |  |
| Итого обед | | | | **715** |  |  |  | **695.72** |  |  |
| Полдник | | Рагу овощное | | 200 | 3.46 | 10.30 | 43.38 | 226.94 | 15.46 | 57 |
| Чай с сахаром | | 180 | 0 | 0 | 9.0 | 35.96 | 0 | 132 |
| Булочка | | 30 | 1.21 | 0.43 | 7.32 | 72.6 | 0.11 |  |
| Итого за полдник | | | | **385** |  |  |  | **335.50** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | 45.28 | 62.07 | 418.36 | **1502.81** | 34.54 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  10 | Прием  пищи | | | Наименование  блюда | | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность ккал | Вит. С | № технологической карты |
| белки | жиры | углеводы |
|  | Завтрак 1 | | | Вермишель на молоке | | 180 | 5.94 | 8.1 | 27.64 | 151.26 | 0.86 | 70в |
| Какао с молоком | | 180 | 3.24 | 2.61 | 10.97 | 94.07 | 0.18 | 117а |
| Булка | | 40 | 3.0 | 1.16 | 20.56 | 104.8 | 0.35 | 1а |
| Масло | | 5 | 0.33 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | | 10 | 2.6 | 2.68 | - | 35.2 | 0.3 | 27 |
| Итого за завтрак**435** | | | | | |  |  |  | **422.73** |  |  |
| Завтрак 2 | Сок | | | | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 2.0 | 130 |
| Итого за 2 завтрак**100** | | | | | |  |  |  | **46.0** |  |  |
| Обед | | | Салат из свеклы с луком | | 50 | 1.09 | 3.07 | 4.21 | 34.44 | 4.4 | 6б |
| Суп рыбный из консервов | | 180 | 7.33 | 1.87 | 11.99 | 108.61 | 17.9 | 42 |
| Жаркое по - домашнему | | 200 | 10.62 | 10.86 | 19.4 | 243.74 | 4.1 | 94 |
| Компот из сухофруктов | | 180 | 1.11 | 0.05 | 15.09 | 96.7 | 0.8 | 122 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2.08 | 0.32 | 18.29 | 67.6 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | | 15 | 0.89 | 0.14 | 8.72 | 28.35 | 0.01 |  |
| Итого обед**695** | | | | | |  |  |  | **579.44** |  |  |
| Полдник | | | Пирожок | | 80 | 5.2 | 8.54 | 29.94 | 211.58 | 0.1 | 139 |
| Молоко | | 180 | 9.72 | 5.76 | 7.38 | 100.8 | 1.2 | 127 |
| Банан | | 150 | 2.25 | 0.15 | 31.5 | 133.5 | 4.14 | 140 |
| Итого за полдник**360** | | | | | |  |  |  | **465.88** |  |  |
| Итого за день | | |  | |  | | 49.9 | 49.54 | 214.93 | **1494.05** | 36.36 |  |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 п. Калевала»

Утверждено

И.о.Заведующей МБДОУ

«Детский сад №2 п.Калевала»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Терво А.Н.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г.

**Перспективное десятидневное меню**

**МБДОУ «Детский сад № 2 п. Калевала»**

**3 – 7 лет**