**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**1,5-3 ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Суп молочный с макарон. изделиями | 150 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | 0,75 | 45 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 1 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70,0 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **8,28** | **8,99** | **35,36** | **256,25** | **1,73** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Напиток лимонный | 150 | 0,34 | 0,04 | 23,58 | 97,5 | 20 | 13 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,34** | **0,04** | **23,58** | **97,5** | **20** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Бульон мясной | 150 | 1,56 | 0,34 | 1,07 | 14 | 0,75 | 46 |
| Гренки | 10 | 1,19 | 0,12 | 6,82 | 35,16 | - | 46а |
| Плов с курицей | 180 | 7,4 | 4,58 | 21,04 | 152,73 | - | 66 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 11 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,55 | 3,63 | 0,23 | 43,89 | 2,03 | 99 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **14,23** | **9,25** | **66,18** | **499,53** | **3,08** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Оладьи с повидлом | 70 | 7,09 | 7,73 | 33,01 | 230,16 | 0,48 | 22 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30,0 | 0,27 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 123,9 | - | 27 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **9,85** | **8,08** | **58,89** | **384,06** | **2,34** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **32,7** | **26,36** | **184,01** | **1358,16** | **27,15** |  |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ВТОРНИК**

**1,5-3 ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша манная на молоке | 170 | 5,28 | 6,02 | 26,27 | 182,73 | 1,17 | 35 |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,0 | 1,19 | 4 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70,0 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **9,46** | **10,98** | **47,32** | **329,73** | **2,43** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 16 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **4,35** | **3,75** | **6,0** | **75** | **1,05** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Суп «Харчо» с мясом | 180 | 3,33 | 4,64 | 15,7 | 115,15 | 6,3 | 53 |
| Суфле куриное | 70 | 8,57 | 12,8 | 3,91 | 286,06 | 0,1 | 71 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 92 | 17,65 | 78 |
| Соус белый основной | 35 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0,30 | 90 |
| Напиток лимонный | 150 | 0,34 | 0,04 | 23,58 | 97,5 | 20 | 13 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **17,83** | **16,73** | **77,39** | **615,33** | **45,0** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Сырники с сметанным соусом | 100 | 8,87 | 10,53 | 27 | 280,13 | 0,28 | 24 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30,0 | 0,27 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 | - | 27 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **13,69** | **9,21** | **56,24** | **390,67** | **0,66** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **46,67** | **40,67** | **186,95** | **1410,73** | **49,14** |  |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**СРЕДА**

**1,5-3 ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша овсяная на молоке | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 193 | 0,14 | 39 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 1 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70,0 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **13,16** | **14,64** | **43,08** | **333,0** | **1,12** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Сок (вишневый) | 150 | 0,45 | 0,30 | 24,45 | 102 | 3,0 | 12 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,45** | **0,30** | **24,45** | **102** | **3,0** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Суп картофельный с рыбой | 180 | 18,48 | 1,99 | 9,9 | 145,6 | 5,47 | 56 |
| Зразы, рубленные с яйцо | 60 | 7,39 | 9,37 | 8,53 | 147,43 | 2,52 | 60 |
| Греча рассыпчатая | 70 | 2,1 | 2,99 | 10,22 | 122,73 | - | 72 |
| Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,12 | 2,08 | 20,07 | 0,46 | 89 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 11 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **31,82** | **16,08** | **67,75** | **689,58** | **8,75** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Салат из зеленого горошка | 40 | 1,36 | 1,39 | 2,84 | 29,3 | 4,37 | 96 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30,0 | 0,27 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 123,9 | - | 27 |
| Омлет натуральный с маслом | 80 | 7,18 | 6,8 | 6,0 | 125,6 | 0,89 | 113 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **11,3** | **8,54** | **34,72** | **303,8** | **5,7** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **56,73** | **39,56** | **189,25** | **1433,38** | **18,37** |  |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ЧЕТВЕРГ**

**1,5-3 ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша рисовая молочная | 170 | 4,72 | 7,68 | 27,63 | 200,78 | 1,3 | 37 |
| Какао с молоко | 150 | 1,25 | 1,33 | 10,08 | 50,0 | 0,54 | 3 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70,0 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **7,5** | **11,82** | **47,45** | **320,78** | **1,84** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Снежок | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 16 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **4,35** | **3,75** | **6,0** | **75** | **1,05** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Суп с бобовыми | 170 | 6,34 | 4,12 | 17,51 | 118,87 | 4,83 | 49 |
| Курица в томатном соусе | 60 | 7,69 | 8,14 | 6,26 | 129 | 0,67 | 70 |
| Макароны отварные | 100 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | - | 80 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 45,0 | 4,95 | 11 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **21,33** | **17,11** | **71,6** | **593,94** | **10,91** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Ватрушка с творогом | 60 | 3,45 | 1,4 | 33,33 | 159,6 | 0,02 | 19 |
| Яйцо | 1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 6,3 | - | 111 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30,0 | 0,27 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 123,9 | - | 27 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **11,29** | **6,35** | **59,49** | **319,8** | **0,29** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **44,47** | **39,03** | **184,54** | **1359,52** | **14,09** |  |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПЯТНИЦА**

**1,5 – 3 ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша гречневая молочная | 130 | 3,69 | 6,43 | 26,42 | 188 | 0,27 | 41 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 0,27 | 5 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **7,92** | **9,06** | **45,14** | **288** | **0,54** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Сок яблочный | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 12 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** | **3,0** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Салат морковный | 40 | 0,49 | 0,03 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | 101 |
| Суп «Крестьянский» | 150 | 1,38 | 4,64 | 9,25 | 84,35 | 11,0 | 47 |
| Тефтели рыбные | 50 | 5,75 | 3,75 | 26,06 | 77,86 | 0,89 | 85 |
| Соус сметанный натуральный | 25 | 0,73 | 8,02 | 2,39 | 82 | 0,1 | 92 |
| Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140 | - | 76 |
| Напиток лимонный | 150 | 0,34 | 0,04 | 23,58 | 97,5 | 20 | 13 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **14,32** | **20,66** | **106,57** | **671,63** | **83,91** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Манник со сгущенным молоком | 100 | 4,29 | 8,22 | 24,07 | 290,6 | 0,37 | 34 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 | - | 27 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 0,27 | 5 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **7,05** | **8,57** | **49,45** | **403,2** | **0,64** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **30,04** | **38,29** | **216,31** | **1426,83** | **88,09** |  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**1,5-3 ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Каша вязкая ячневая на молоке | 150 | 4,65 | 5,31 | 16,69 | 142,80 | 1,36 | 40 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,64 | 9,74 | 70 | - | 28 |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 4 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **8,83** | **10,28** | **37,74** | **289,8** | **2,55** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Завтрак 2** | Сок (вишневый) | 150 | 0,45 | 0,30 | 24,45 | 102 | 3,0 | 12 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,45** | **0,30** | **24,45** | **102** | **3,0** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Обед** | Салат морковный + чеснок | 40 | 0,52 | 3,79 | 2,37 | 42 | 1,59 | 103 |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 3,29 | 3,07 | 9,7 | 81 | 3,48 | 54 |
| Овощное рагу | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 0,38 | 69 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,24 | 0,11 | 14,59 | 60 | 22,5 | 14 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **21,42** | **19,53** | **67,94** | **616** | **27,95** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Уплотненный полдник** | Салат из зеленого горошка | 40 | 1,36 | 1,39 | 2,84 | 29,3 | 4,37 | 96 |
| Омлет натуральный | 80 | 7,18 | 6,8 | 6 | 125,6 | 0,39 | 113 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30,0 | 0,27 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 123 | - | 27 |
| **ВСЕГО: уплотненный полдник** |  | **11,3** | **8,54** | **34,72** | **307,9** | **5,03** |  |
|  | | | | | | | |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **42,0** | **38,65** | **164,9** | **1315,7** | **38,53** |  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша пшенная | 170 | 6,62 | 8,42 | 30,52 | 226,86 | 1,24 | 36 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,64 | 9,74 | 70 | - | 28 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 4 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **11,3** | **13,78** | **53,22** | **385,86** | **2,37** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Завтрак 2** | Напиток из шиповника | 150 | 0,24 | 0,11 | 14,59 | 60 | 22,5 | 14 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,24** | **0,11** | **14,59** | **60** | **22,5** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Обед** | Щи из св. капусты с мясом и сметаной | 200 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 94,49 | 15,54 | 44 |
| Греча рассыпчатая | 70 | 2,1 | 2,99 | 10,22 | 122,73 | - | 72 |
| Гуляш из отварного мяса | 120 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 0,6 | 118 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 11 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **21,9** | **20,80** | **58,07** | **659,97** | **16,74** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Уплотненный полдник** | Оладьи с повидлом | 70/14 | 7,09 | 7,73 | 33,01 | 230,16 | 0,48 | 22 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 0,27 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 | - | 27 |
| **ВСЕГО: уплотненный полдник** |  | **9,85** | **8,08** | **58,89** | **342,76** | **0,75** |  |
|  | | | | | | | |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **43,29** | **42,77** | **184,77** | **1448,59** | **42,36** |  |

**1,5-3 ГОДА**

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**СРЕДА**

**1,5 – 3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Вермишель молочная | 150 | 4,3 | 3,94 | 12,94 | 107,35 | 0,68 | 38 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 101 | - | 28 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 1 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **8,17** | **8,57** | **33,31** | **278,35** | **1,66** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Завтрак 2** | Молоко кипяченое | 150 | 4,59 | 3,96 | 7,61 | 85,56 | 2,06 | 15 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **4,59** | **3,96** | **7,61** | **85,56** | **2,06** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Обед** | Суп картофельный с макар.изделиям с мясом птицы | 200 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163 | 8,35 | 52 |
| Макароны отварные | 100 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | - | 80 |
| Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,12 | 2,08 | 20,07 | 0,46 | 89 |
| Котлета мясная | 65 | 8,44 | 6,88 | 6,13 | 119,98 | 0,75 | 63 |
| Напиток лимонный | 180 | 0,21 | 0,02 | 15,66 | 68 | 9,2 | 13 |
| Хлеб ржаной | 60 | 6,4 | 1,2 | 32,4 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **23,46** | **26,43** | **80,74** | **650,13** | **8,91** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Уплотненный полдник** | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 100 | 10,93 | 8,86 | 30,36 | 278,07 | 0,39 | 32 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | 0,50 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | - | 27 |
| **ВСЕГО: уплотненный полдник** |  | **12,77** | **11,03** | **62,98** | **440,99** | **0,78** |  |
|  | | | | | | | |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **48,99** | **49,99** | **184,64** | **1454,97** | **13,41** |  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша вязкая молочная «Дружба» | 150 | 4,67 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 1,46 | 42 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70 | 0 | 28 |
| Какао на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 3 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **9,35** | **11,14** | **43,48** | **309,75** | **2,66** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Завтрак 2** | Сок (абрикосовый) | 150 | 0,75 | - | 19,05 | 79 | 6,0 | 12 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,75** | **-** | **19,05** | **79** | **6,0** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Обед** | Борщ с капуст. мясом и сметаной | 150 | 1,04 | 2,94 | 7,32 | 60 | 4,82 | 51 |
| Тушеный картофель с курой | 180 | 6,26 | 5,13 | 8,69 | 140,07 | - | 68 |
| Салат из свеклы с чесноком | 45 | 0,62 | 3,41 | 3,41 | 48,75 | 3,38 | 105 |
| Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,19 | 0,16 | 19,01 | 78,23 | 2,03 | 9 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 169 | 7,81 | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **14,05** | **15,73** | **69,49** | **596,4** | **14,66** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Уплотненный полдник** | Пирожок печеный с повидлом | 60 | 3,45 | 1,4 | 33,33 | 159,6 | 0,02 | 18 |
| Яйцо вареное | 1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 6,3 | - | 111 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 123 | - | 27 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 0,27 | 5 |
| **ВСЕГО: уплотненный полдник** |  | **11,29** | **6,35** | **59,49** | **318,9** | **0,29** |  |
|  | | | | | | | |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **35,44** | **33,48** | **191,51** | **1304,05** | **23,61** |  |

**1,5-3 ГОДА**

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПЯТНИЦА**

**1,5-3 ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **ккал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Макароны запеченные с яйцом | 130/3 | 6,39 | 6,43 | 26,42 | 188,0 | 0,27 | 112 |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,0 | 1,19 | 4 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70,0 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **10,57** | **11,39** | **47,47** | **335,0** | **1,46** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102 | 3,0 | 12 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,45** | **0,3** | **24,45** | **102** | **3,0** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Рассольник “Ленинградский” | 150 | 1,2 | 3,06 | 10,15 | 73 | 4,52 | 48 |
| Рис отварной рассыпчатый | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140,0 | - | 76 |
| Рыба тушеная с овощами | 70 | 7,88 | 3,54 | 35,35 | 73,5 | 1,85 | 87 |
| Икра кабачковая | 30 | 1,83 | 3,63 | 2,23 | 43,89 | 2,03 | 99 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 11 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **16,87** | **14,42** | **109,2** | **584,14** | **8,7** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Винегрет овощной | 180 | 2,48 | 11,1 | 15,1 | 170,6 | 18,3 | 109 |
| Яйцо вареное | 1 шт. | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | 111 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30,0 | 0,27 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 123 | - | 27 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **10,32** | **26,37** | **41,26** | **386,6** | **18,57** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **38,21** | **52,48** | **221,38** | **1407,74** | **31,73** |  |