**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Суп молочный с макаронными издел. | 200 | 7,33 | 7,87 | 27,88 | 210,67 | 1,96 | 45 |
| Кофейный напиток | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 60,0 | 0,65 | 1 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101,0 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **11,13** | **13,01** | **54,59** | **371,67** | **2,61** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Напиток лимонный | 200 | 0,45 | 0,05 | 31,44 | 130,0 | 20 | 13 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,45** | **0,05** | **31,44** | **130,0** | **20** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Бульон мясной | 250 | 2,64 | 0,57 | 1,78 | 23 | 1,25 | 46 |
| Гренки | 15 | 1,78 | 0,18 | 10,23 | 52,74 | - | 46а |
| Плов с курицей | 200 | 9,45 | 5,85 | 26,88 | 195,15 | - | 66 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 11 |
| Икра кабачковая | 60 | 1,1 | 7,25 | 4,46 | 87,78 | 4,06 | 99 |
| Хлеб ржаной | 110 | 6,4 | 1,2 | 32,4 | 308 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **21,81** | **15,07** | **103,51** | **779,67** | **5,71** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Оладьи с повидлом | 80 | 8,11 | 8,83 | 37,72 | 263,04 | 0,55 | 22 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45,0 | 0,5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | - | 27 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **12,01** | **9,33** | **73,7** | **425,9** | **1,05** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **45,4** | **37,46** | **263,24** | **1780,25** | **29,37** |  |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ВТОРНИК**

**3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша манная на молоке | 200 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 214,98 | 1,38 | 35 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 | 1,2 | 4 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101,0 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **11,18** | **12,96** | **59,83** | **404,98** | **2,58** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 1,26 | 16 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **5,22** | **4,5** | **7,2** | **90,0** | **1,26** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Суп «Харчо» с мясом | 200 | 4,16 | 5,8 | 16,69 | 143,8 | 7,87 | 53 |
| Суфле куриное | 80 | 9,79 | 14,63 | 4,47 | 326,93 | 0,11 | 71 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 78 |
| Соус белый основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 | 90 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,45 | 0,05 | 31,44 | 130,0 | 20,0 | 13 |
| Хлеб ржаной | 60 | 6,4 | 1,2 | 32,4 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **24,6** | **21,82** | **110,91** | **750,93** | **47,22** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Сырники с сметанным соусом | 130 | 13,3 | 15,8 | 40,5 | 420,2 | 0,43 | 24 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45,0 | 0,5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | - | 27 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **23,5** | **17,17** | **79,08** | **638,16** | **1,04** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **64,5** | **56,45** | **257,02** | **1884,07** | **52,1** |  |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**СРЕДА**

**3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша овсяная на молоке | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264,0 | 0,14 | 39 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 1 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101,0 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **16,32** | **16,23** | **60,75** | **456,0** | **1,31** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Сок вишневый | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123 | 3,60 | 12 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,54** | **0,36** | **29,34** | **123** | **3,60** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Суп картофельный с рыбой | 250 | 24,64 | 2,66 | 13,19 | 194,1 | 7,3 | 56 |
| Зразы, рубленные с яйцом | 70 | 7,5 | 8,9 | 9,95 | 145,0 | 2,94 | 60 |
| Греча рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263,0 | - | 72 |
| Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,86 | 3,46 | 33,46 | 0,77 | 89 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 11 |
| Хлеб ржаной | 60 | 6,4 | 1,2 | 32,4 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **44,02** | **21,04** | **108,66** | **917,56** | **11,41** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Салат из зеленого горошка | 40 | 1,36 | 1,39 | 2,84 | 29,3 | 4,37 | 96 |
| Омлет натуральный с маслом | 100 | 8,97 | 8,5 | 7,5 | 157,0 | 0,49 | 113 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45,0 | 0,5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | - | 27 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **14,23** | **10,39** | **46,32** | **349,16** | **5,36** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **75,11** | **48,02** | **245,07** | **1845,72** | **21,68** |  |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ЧЕТВЕРГ**

**3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша рисовая | 200 | 5,55 | 9,03 | 32,5 | 236,21 | 1,53 | 37 |
| Какао с молоком | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 60,0 | 0,65 | 3 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101,0 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **9,35** | **14,12** | **59,21** | **388,19** | **2,18** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Снежок | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 16 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **5,22** | **4,5** | **7,2** | **90,0** | **1,26** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Суп с бобовыми | 200 | 8,8 | 6,85 | 22,0 | 180,0 | 6,1 | 49 |
| Курица в томатном соусе | 70 | 7,5 | 9,8 | 2,65 | 110,25 | 1,59 | 70 |
| Макароны отварные | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 | - | 80 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,89 | 60,0 | 6,6 | 11 |
| Хлеб ржаной | 60 | 6,4 | 1,2 | 32,4 | 169,0 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **30,39** | **24,13** | **107,5** | **760,96** | **14,26** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Ватрушка с творогом | 80 | 10,05 | 6,26 | 33,3 | 230 | 0,04 | 19 |
| Яйцо | 2 шт. | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 126 | - | 111 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45,0 | 0,5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | - | 27 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **24,11** | **15,96** | **69,84** | **518,16** | **0,54** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **69,07** | **58,71** | **243,75** | **1757,31** | **18,24** |  |

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПЯТНИЦА**

**3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша гречневая молочная | 200 | 9,83 | 9,89 | 40,65 | 289,23 | 0,42 | 41 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | 0,5 | 5 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **12,13** | **13,43** | **67,24** | **435,23** | **0,92** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Сок яблочный | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | 12 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,9** | **-** | **18,18** | **76** | **3,6** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Салат морковный | 60 | 0,74 | 0,05 | 9,96 | 31,38 | 2,88 | 101 |
| Суп «Крестьянский» | 250 | 2,31 | 7,73 | 15,42 | 140,58 | 18,4 | 47 |
| Тефтели рыбные | 70 | 8,05 | 5,25 | 36,49 | 109 | 1,3 | 85 |
| Соус сметанный натуральный | 30 | 0,86 | 9,59 | 2,81 | 99 | 0,12 | 92 |
| Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | - | 76 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,45 | 0,05 | 31,44 | 130 | 20 | 13 |
| Хлеб ржаной | 60 | 6,4 | 1,2 | 32,4 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **22,45** | **29,24** | **162,19** | **888,96** | **42,7** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Манник со сгущенным молоком | 180 | 4,29 | 8,22 | 24,07 | 348,72 | 0,37 | 34 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,6 | - | 27 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45 | 0,5 | 5 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **16,6** | **19,78** | **68,7** | **511,32** | **41,3** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **52,08** | **62,45** | **316,31** | **1911,51** | **88,52** |  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 | 200 | 5,31 | 6,07 | 22,5 | 163,2 | 1,56 | 40 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | - | 28 |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 4 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **10,28** | **11,95** | **51,42** | **353,2** | **2,76** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Завтрак 2** | Сок (вишневый) | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123 | 3,6 | 12 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,54** | **0,36** | **29,34** | **123** | **3,6** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Обед** | Салат морковный + чеснок | 60 | 0,69 | 5,05 | 3,16 | 56 | 2,12 | 103 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 5,81 | 54 |
| Плов из птицы | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,96 | 69 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,45 | 80 | 30 | 14 |
| Хлеб ржаной | 110 | 6,4 | 1,2 | 32,4 | 308 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **32,23** | **27,85** | **105,32** | **938** | **38,89** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Уплотненный**  **полдник** | Салат из зеленого горошка | 40 | 1,36 | 1,39 | 2,84 | ,29,3 | 4,37 | 96 |
| Омлет натуральный | 100 | 8,97 | 8,5 | 7,5 | 157 | 0,49 | 113 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,98 | 45,0 | 0,5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 123 | - | 27 |
| **ВСЕГО: уплотненный полдник** |  | **14,23** | **10,39** | **46,32** | **354,3** | **5,36** |  |
|  | | | | | | | |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **57,28** | **50,55** | **232,4** | **1768,5** | **50,61** |  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ВТОРНИК**

**3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша пшенна | 200 | 7,79 | 9,9 | 35,91 | 266,89 | 1,46 | 36 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | - | 28 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 4 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **13,76** | **16,63** | **66,34** | **474,89** | **2,81** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Завтрак 2** | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,45 | 80 | 30,0 | 14 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,32** | **0,14** | **19,45** | **80** | **30,0** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Обед** | Щи из св. капусты с мясом и сметаной | 250 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 19,41 | 44 |
| Греча рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | - | 72 |
| Гуляш из отварного мяса | 140 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218 | 0,97 | 118 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 11 |
| Хлеб ржаной | 110 | 6,4 | 1,2 | 32,4 | 308 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **33,07** | **28,95** | **95,22** | **1020** | **20,78** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Уплотненный полдник** | Оладьи с повидлом | 80/16 | 8,11 | 8,83 | 37,72 | 263,04 | 0,55 | 22 |
| 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** |  | **12,01** | **9,33** | **73,7** | **425,9** | **1,05** |  |
|  | | | | | | | |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **59,16** | **55,05** | **254,71** | **2000,79** | **54,64** |  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**СРЕДА**

**3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Вермишель молочная | 250 | 7,14 | 6,57 | 21,56 | 178,92 | 1,14 | 38 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70 | - | 28 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 1 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **11,52** | **11,61** | **45,66** | **339,92** | **2,31** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Завтрак 2** | Молоко кипяченое | 180 | 5,51 | 4,75 | 9,13 | 102,68 | 2,47 | 15 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **5,51** | **4,75** | **9,13** | **102,68** | **2,47** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Обед** | Суп картофель. с макар. изделиями | 200 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163 | 8,35 | 52 |
| Макароны отварные | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 | - | 80 |
| Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,86 | 3,46 | 33,46 | 0,77 | 89 |
| Котлета мясная | 75 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 | 63 |
| Напиток лимонный | 180 | 0,21 | 0,02 | 15,66 | 68 | 9,2 | 13 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 169 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **22,74** | **29,98** | **90,95** | **928,39** | **18,43** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Уплотненный полдник** | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 140 | 19,6 | 16,67 | 43,1 | 475,3 | 0,54 | 32 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,76 | 0,35 | 16,9 | 82,6 | - | 5 |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 0,27 | 27 |
| **ВСЕГО: уплотненный полдник** |  | **16,06** | **16,15** | **66,38** | **532,8** | **0,7** |  |
|  | | | | | | | |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **55,83** | **62,49** | **212,12** | **1771,19** | **23,91** |  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ЧЕТВЕРГ**

**3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Каша вязкая молочная «Дружба» | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 | 42 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | 0 | 28 |
| Какао на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 3 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **12,18** | **14,46** | **58,14** | **409** | **3,38** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Завтрак 2** | Сок ( абрикосовый ) | 180 | 0,9 | - | 22,86 | 95,0 | 7,2 | 12 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,9** | **-** | **22,86** | **95,0** | **7,2** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Обед** | Борщ с капуст. мясом и сметаной | 200 | 1,73 | 4,9 | 12,2 | 100 | 8,04 | 51 |
| Тушеный картофель с курой | 200 | 9,26 | 6,71 | 9,71 | 164,17 | - | 68 |
| Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,83 | 4,54 | 4,55 | 65 | 4,5 | 105 |
| Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,21 | 25,35 | 104,3 | 2,7 | 9 |
| Хлеб ржаной | 110 | 6,4 | 1,2 | 32,4 | 308 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **18,47** | **17,56** | **84,21** | **741,47** | **12,26** |  |
|  | | | | | | | |  |
| **Уплотненный полдник** | Пирожок печеный с повидлом | 80 | 4,6 | 1,87 | 44,44 | 212,8 | 0,03 | 18 |
| Яйцо вареное | 2 шт | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 126 | - | 111 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | - | 27 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,98 | 45 | 0,5 | 5 |
| **ВСЕГО: уплотненный полдник** |  | **18,62** | **11,77** | **80,98** | **501,66** | **0,53** |  |
|  | | | | | | | |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **49,81** | **43,79** | **246,19** | **1789,85** | **23,37** |  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПЯТНИЦА**

**3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюд** | **Масса порции (г/мл)** | **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **Калорийность**  **кКал** | **Витамин**  **«С»** | **№ технолог.**  **карты** |
| **Завтрак 1** | Макароны запеченные с яйцом | 200/4 | 9,83 | 9,89 | 40,65 | 289,23 | 0,42 | 112 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 | 1,2 | 4 |
| Бутерброд с маслом | 30/4 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101,0 | - | 28 |
| **ВСЕГО: завтрак 1** |  | **14,8** | **15,77** | **69,57** | **479,23** | **1,61** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Завтрак 2** | Сок | 200 | 0,43 | 0,18 | 27,84 | 114,66 | 7,2 | 12 |
| **ВСЕГО: завтрак 2** |  | **0,43** | **0,18** | **27,84** | **114,66** | **7,2** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | Рассольник “Ленинградский” | 250 | 1,99 | 5,03 | 16,92 | 122,0 | 7,53 | 48 |
| Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210,0 | - | 76 |
| Рыба тушеная с овощами | 80 | 9,01 | 4,04 | 40,36 | 84,0 | 2,11 | 87 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 11 |
| Хлеб ржаной | 110 | 6,4 | 1,2 | 32,4 | 308,0 | - | 26 |
| **ВСЕГО: обед** |  | **21,48** | **15,66** | **154,11** | **837** | **10,04** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Уплотненный**  **полдник** | Винегрет овощной | 200 | 2,79 | 12,36 | 16,8 | 189,6 | 20,4 | 109 |
| Яйцо вареное | 2 шт. | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 126 | - | 111 |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,38 | 45,0 | 0,5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | - | 27 |
| **ВСЕГО: полдник** |  | **16,85** | **22,06** | **52,74** | **478,46** | **31,3** |  |
|  | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО:** |  | **53,56** | **53,67** | **304,26** | **1909,45** | **51,21** |  |