|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующая | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №3" | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Иванова Ирина Геннадьевна/ | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **17 апреля 2024 г.** | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | **Вита-** **мин** **С, мг** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Угле-** **воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | | | 35/5 | | | 2,3 | | 3,8 | | 13,8 | 99 | 0 |
| 2012 | | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | | | | 130 | | | 5,1 | | 4,5 | | 24,4 | 159 | 0 |
| к/к | | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 180 | | | 1,1 | | 0,9 | | 8,1 | 45 | 0,2 |
| **Итого** | | | | | | | **350** | | | **8,5** | | **9,2** | | **46,3** | **303** | **0,2** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | СОК | | | | 125 | | | 0,6 | | 0,1 | | 12,6 | 54 | 2,5 |
| **Итого** | | | | | | | **125** | | | **0,6** | | **0,1** | | **12,6** | **54** | **2,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | | | | 150 | | | 4,3 | | 6,1 | | 12,6 | 122 | 4 |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 150 | | |  | |  | | 6,8 | 27 | 0 |
| 2012 | | 132 | РАГУ ОВОЩНОЕ | | | | 110 | | | 2,5 | | 3,5 | | 10,7 | 86 | 19,1 |
| 2008 | | 287 | ТЕФТЕЛИ КУРИНО-ГОВЯЖЬИ | | | | 50 | | | 5,5 | | 7,7 | | 6,2 | 115 | 0,6 |
| 2012 | | 36 | САЛАТ "БУРЯЧОК" | | | | 30 | | | 0,6 | | 0,8 | | 3,2 | 23 | 1,6 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 30 | | | 2 | | 0,3 | | 12,7 | 61 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **520** | | | **14,9** | | **18,4** | | **52,2** | **434** | **25,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 150 | | | 4,2 | | 3,6 | | 7 | 78 | 0,8 |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 50 | | | 3,8 | | 4,9 | | 37,5 | 210 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | | **8** | | **8,5** | | **44,5** | **288** | **0,8** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | | 0,1 | |  | | 6 | 24 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ | | | | 30 | | | 2,3 | | 0,2 | | 15,1 | 71 | 0 |
| 2012 | | 34 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | | | | 30 | | | 0,2 | | 1,2 | | 0,5 | 13 | 0,3 |
| 2008 | | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | | | 50 | | | 5,4 | | 5,2 | | 4,8 | 87 | 0,4 |
| 2012 | | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 110 | | | 2,7 | | 4,4 | | 28,2 | 163 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | | **10,7** | | **11** | | **54,6** | **358** | **0,7** |
| **Всего** | | | | | | | | | | **42,7** | | **47,2** | | **210,2** | **1437** | **29,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующая | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №3" | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Иванова Ирина Геннадьевна/ | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **17 апреля 2024 г.** | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли (безлактозное меню)** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | **Вита-** **мин** **С, мг** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Угле-** **воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | | | | 30 | | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | 71 | 0 |
| 2008 | | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | | | | 22 | | | 2,4 | | 2,2 | | 0,1 | 31 | 0 |
| 2012 | | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | | | 130 | | | 3,2 | | 0,4 | | 20,8 | 99 | 0 |
| к/к | | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 180 | | | 0,9 | |  | | 13,4 | 57 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **362** | | | **8,9** | | **2,9** | | **49** | **258** | **0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | СОК | | | | 125 | | | 0,6 | | 0,1 | | 12,6 | 54 | 2,5 |
| **Итого** | | | | | | | **125** | | | **0,6** | | **0,1** | | **12,6** | **54** | **2,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 30 | | | 1,2 | | 0,2 | | 7,6 | 37 | 0 |
| 2008 | | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | | | | 150 | | | 4,1 | | 2,2 | | 12,3 | 85 | 4 |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 150 | | |  | |  | | 5,8 | 23 | 0 |
| 2012 | | 132 | РАГУ ОВОЩНОЕ | | | | 110 | | | 2,5 | | 0,2 | | 10,7 | 56 | 19,1 |
| 2008 | | 287 | ТЕФТЕЛИ КУРИНО-ГОВЯЖЬИ | | | | 50 | | | 5,5 | | 4,3 | | 6,2 | 85 | 0,6 |
| 2012 | | 36 | САЛАТ "БУРЯЧОК" | | | | 30 | | | 0,6 | | 0,8 | | 3,2 | 23 | 1,6 |
| **Итого** | | | | | | | **520** | | | **13,9** | | **7,7** | | **45,8** | **309** | **25,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 50 | | | 3,8 | | 4,9 | | 37,5 | 210 | 0 |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 150 | | | 0,1 | |  | | 0,8 | 4 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | | **3,9** | | **4,9** | | **38,3** | **214** | **0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | | 0,2 | |  | | 6,2 | 26 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ | | | | 30 | | | 2,3 | | 0,2 | | 15,1 | 71 | 0 |
| 2012 | | 34 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | | | | 30 | | | 0,2 | |  | | 0,5 | 3 | 0,3 |
| 2008 | | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | | | 50 | | | 5,4 | | 1,7 | | 4,8 | 55 | 0,4 |
| 2012 | | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 110 | | | 2,7 | | 0,4 | | 28,2 | 127 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | | **10,8** | | **2,3** | | **54,8** | **282** | **0,7** |
| **Всего** | | | | | | | | | | **38,1** | | **17,9** | | **200,5** | **1117** | **28,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующая | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №3" | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Иванова Ирина Геннадьевна/ | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **17 апреля 2024 г.** | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | **Вита-** **мин** **С, мг** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Угле-** **воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | | | 45/5 | | | 2,8 | | 4,5 | | 17,1 | 121 | 0 |
| 2012 | | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | | | | 150 | | | 5,8 | | 5 | | 27,6 | 179 | 0 |
| к/к | | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 200 | | | 1,2 | | 1 | | 9,1 | 50 | 0,2 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | | **9,8** | | **10,5** | | **53,8** | **350** | **0,2** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | СОК | | | | 100 | | | 0,5 | | 0,1 | | 10,1 | 43 | 2 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | | **0,5** | | **0,1** | | **10,1** | **43** | **2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 180 | | |  | |  | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 50 | | | 3 | | 0,4 | | 19,1 | 92 | 0 |
| 2012 | | 132 | РАГУ ОВОЩНОЕ | | | | 130 | | | 2,9 | | 4,2 | | 12,7 | 101 | 22,6 |
| 2008 | | 287 | ТЕФТЕЛИ КУРИНО-ГОВЯЖЬИ | | | | 70 | | | 7,8 | | 10,8 | | 8,7 | 161 | 0,9 |
| 2008 | | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | | | | 180 | | | 5 | | 7,2 | | 15,2 | 147 | 4,6 |
| 2012 | | 36 | САЛАТ "БУРЯЧОК" | | | | 50 | | | 1 | | 1,4 | | 5,3 | 36 | 2,5 |
| **Итого** | | | | | | | **660** | | | **19,7** | | **24** | | **68,8** | **568** | **30,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | | 5,6 | | 4,9 | | 9,3 | 105 | 1 |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 50 | | | 3,8 | | 4,9 | | 37,5 | 210 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **250** | | | **9,4** | | **9,8** | | **46,8** | **315** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | | 0,1 | |  | | 6,3 | 26 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ | | | | 50 | | | 3,8 | | 0,3 | | 25,1 | 118 | 0 |
| 2012 | | 34 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | | | | 50 | | | 0,4 | | 1,9 | | 0,8 | 22 | 0,5 |
| 2008 | | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | | | 70 | | | 7,5 | | 7,1 | | 6,6 | 121 | 0,6 |
| 2012 | | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 130 | | | 3,1 | | 5,3 | | 33,3 | 193 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **480** | | | **14,9** | | **14,6** | | **72,1** | **480** | **1,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | | **54,3** | | **59** | | **251,6** | **1756** | **34,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующая | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №3" | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Иванова Ирина Геннадьевна/ | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **17 апреля 2024 г.** | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов (безлактозное меню)** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | **Вита-** **мин** **С, мг** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Угле-** **воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 1 | БАТОН НАРЕЗНОЙ | | | | 40 | | | 3,2 | | 0,4 | | 19,6 | 95 | 0 |
| 2008 | | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | | | | 22 | | | 2,4 | | 2,2 | | 0,1 | 31 | 0 |
| 2012 | | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | | | 160 | | | 4 | | 0,5 | | 25,5 | 122 | 0 |
| к/к | | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 180 | | | 0,9 | |  | | 13,4 | 57 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **402** | | | **10,5** | | **3,1** | | **58,6** | **305** | **0** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | СОК | | | | 100 | | | 0,5 | | 0,1 | | 10,1 | 43 | 2 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | | **0,5** | | **0,1** | | **10,1** | **43** | **2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | 180 | | |  | |  | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 50 | | | 3 | | 0,4 | | 19,1 | 92 | 0 |
| 2008 | | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | | | | 180 | | | 4,8 | | 2,6 | | 14,9 | 103 | 4,6 |
| 2012 | | 132 | РАГУ ОВОЩНОЕ | | | | 130 | | | 2,9 | | 0,3 | | 12,7 | 66 | 22,6 |
| 2008 | | 287 | ТЕФТЕЛИ КУРИНО-ГОВЯЖЬИ | | | | 70 | | | 7,8 | | 6 | | 8,7 | 119 | 0,9 |
| 2012 | | 36 | САЛАТ "БУРЯЧОК" | | | | 30 | | | 0,6 | |  | | 3,2 | 16 | 1,6 |
| **Итого** | | | | | | | **640** | | | **19,1** | | **9,3** | | **66,4** | **427** | **29,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ПЕЧЕНЬЕ | | | | 50 | | | 3,8 | | 4,9 | | 37,5 | 210 | 0 |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 150 | | | 0,1 | |  | | 0,8 | 4 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | | **3,9** | | **4,9** | | **38,3** | **214** | **0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 180 | | | 0,1 | |  | | 7,1 | 29 | 0 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ | | | | 50 | | | 3,8 | | 0,3 | | 25,1 | 118 | 0 |
| 2012 | | 34 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | | | | 50 | | | 0,4 | |  | | 0,8 | 5 | 0,5 |
| 2008 | | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | | | 70 | | | 7,5 | | 2,2 | | 6,6 | 78 | 0,6 |
| 2012 | | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 130 | | | 3,1 | | 0,5 | | 33,3 | 150 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **480** | | | **14,9** | | **3** | | **72,9** | **380** | **1,1** |
| **Всего** | | | | | | | | | | **48,9** | | **20,4** | | **246,3** | **1369** | **32,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Заведующая | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №3" | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Иванова Ирина Геннадьевна/ | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **17 апреля 2024 г.** | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад(специализированное меню)** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | **Вита-** **мин** **С, мг** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Угле-** **воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | | | 45/5 | | | 2,8 | | 4,5 | | 17,1 | 121 | 0 |
| 2012 | | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | | | | 150 | | | 5,8 | | 5 | | 27,6 | 179 | 0 |
| к/к | | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА | | | | 200 | | | 1,2 | | 1 | | 2,5 | 24 | 0,2 |
| **Итого** | | | | | | | **400** | | | **9,8** | | **10,5** | | **47,2** | **324** | **0,2** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА\* | | | | 100 | | | 0,2 | |  | | 0,4 | 2 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **100** | | | **0,2** | |  | | **0,4** | **2** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | | | 50 | | | 3 | | 0,4 | | 19,1 | 92 | 0 |
| 2008 | | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА \* | | | | 180 | | |  | |  | |  |  | 0 |
| 2012 | | 132 | РАГУ ОВОЩНОЕ | | | | 130 | | | 2,9 | | 4,2 | | 12,7 | 101 | 22,6 |
| 2008 | | 287 | ТЕФТЕЛИ КУРИНО-ГОВЯЖЬИ | | | | 70 | | | 7,8 | | 10,8 | | 8,7 | 161 | 0,9 |
| 2008 | | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | | | | 180 | | | 5 | | 7,2 | | 15,2 | 147 | 4,6 |
| 2012 | | 36 | САЛАТ "БУРЯЧОК" | | | | 50 | | | 0,6 | | 0,8 | | 3,2 | 23 | 1,6 |
| **Итого** | | | | | | | **660** | | | **19,3** | | **23,4** | | **58,9** | **524** | **29,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | | | 200 | | | 5,6 | | 4,9 | | 9,3 | 105 | 1 |
| **Итого** | | | | | | | **200** | | | **5,6** | | **4,9** | | **9,3** | **105** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 430 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА\* | | | | 180 | | | 0,5 | |  | | 1,1 | 7 | 0,1 |
| 2008 | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ | | | | 50 | | | 4,8 | | 0,4 | | 31,4 | 148 | 0 |
| 2012 | | 34 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | | | | 50 | | | 0,4 | | 1,9 | | 0,8 | 22 | 0,5 |
| 2008 | | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ | | | | 70 | | | 7,5 | | 7,1 | | 6,6 | 121 | 0,6 |
| 2012 | | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | | | | 130 | | | 3,1 | | 5,3 | | 33,3 | 193 | 0 |
| **Итого** | | | | | | | **480** | | | **16,3** | | **14,7** | | **73,2** | **491** | **1,2** |
| **Всего** | | | | | | | | | | **51,2** | | **53,5** | | **189** | **1446** | **32,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |

.