|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерный двухнедельный рацион питания в зимне-весенний период 2024-2025гг при трехразовом**  **питании в разновозрастных дошкольных группах**  **государственного учреждения образования**  **«Ленинская средняя школа»** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | **белки,г** | **жиры,г** | **угл.,г** | **Ккал.** | **Выход** | **белки,г** | **жиры,г** | **угл.,г** | **Ккал.** |
| **I- НЕДЕЛЯ: 1- ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | |  | **1,5 - 3 года** | |  |  |  | **3 - 6 лет** | | | |
|  | 4/4 | Бутерброд с повидлом | | **40** | 1,96 | 3,54 | 19,41 | 117,3 | **50** | 2,47 | 3,93 | 24,29 | 142 |
| **Завтрак** | 3/3 | Омлет натуральный | | **70** | 7,19 | 9,73 | 71,96 | 121,8 | **100** | 10,28 | 13,83 | 102,9 | 173 |
|  | 5/6 | Чай с молоком | | **150** | 2,29 | 1,99 | 12,66 | 75,55 | **200** | 3,07 | 2,65 | 16,83 | 101 |
|  | 100/107 | Икра морковная | | **40** | 0,61 | 2,93 | 3,97 | 48,86 | **50** | 0,86 | 4,14 | 5,54 | 67,8 |
|  | 2/4 | Борщ с капустой и кар.со сметаной | | **150/3** | 1,02 | 2,813 | 7,326 | 53,15 | **200/4** | 1,362 | 3,75 | 9,765 | 70,9 |
| **Обед** | 1/2 | Мясо отварное прот.(добавка в суп) | | **11** | 2,01 | 4,377 | 0,34 | 48,63 | **15** | 2,739 | 5,963 | 0,462 | 66,3 |
|  | 20/44 | Запеканка картофельная с мясом | | **150** | 8,28 | 19,14 | 25,33 | 301,6 | **200** | 11,05 | 25,49 | 33,77 | 402 |
|  |  | Нектар (Сок) | | **150** | 0,55 | 0,135 | 20,69 | 84 | **200** | 0,74 | 0,18 | 17,58 | 112,0 |
|  |  | Хлеб ржаной | | **40** | 2,86 | 0,8 | 16,82 | 86,37 | **60** | 4,29 | 1,2 | 25,22 | 130 |
| **Полдник** | 5/9 | Запеканка из творога(с кр.манной) | | **120/4** | 1,66 | 5,4 | 17,75 | 108,2 | **150/5** | 2,08 | 6,75 | 22,19 | 135 |
|  | 9/10 | Молоко кипяченое | | **150** | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | **200** | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
|  |  | Печенье | | **20** | 1,5 | 2,36 | 14,88 | 87,2 | **30** | 2,5 | 3,933 | 24,8 | 145 |
| **Итого:** |  |  | |  | **34,1** | **58,02** | **218,2** | **1220** |  | **47,04** | **78,22** | **292,8** | **1549** |
| **I - НЕДЕЛЯ: 2- ДЕНЬ - ВТОРНИК** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Бутерброд с маслом | | **25** | 1,92 | 3,54 | 11,58 | 87,28 | **35** | 2,41 | 3,93 | 14,49 | 105 |
| **Завтрак** | 49/55 | Суп молочный с макарон.издел | | **150** | 4,63 | 5,06 | 14,82 | 123 | **200** | 6,16 | 6,746 | 19,7 | 164 |
|  | 10/11 | Кофейный напиток с молоком | | **150** | 2,71 | 2,562 | 17,77 | 102,4 | **200** | 3,616 | 3,416 | 23,62 | 136 |
|  | 51/58 | Салат из свеклы с яблоками | | **40** | 0,4 | 3,276 | 3,483 | 44,81 | **50** | 0,505 | 4,095 | 4,354 | 56 |
|  | 20/24 | Суп картофельный | | **150** | 1,52 | 1,91 | 12 | 68,18 | **200** | 2,032 | 2,546 | 16 | 90,9 |
| **Обед** | 7 | Кнели из птицы с маслом слив. | | **50/4** | 9,45 | 12,29 | 3,624 | 145 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | 1 | Каша вязкая рисовая | | **100** | 1,55 | 2,176 | 15,6 | 89,79 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | 8 | Плов из отварной птицы | | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | **200** | 15,42 | 16,59 | 39,05 | 339 |
|  | 9/11 | Компот из смеси сухофруктов | | **150** | 0,32 | 0 | 20,39 | 79,83 | **200** | 0,42 | 0 | 27,04 | 106 |
|  |  | Хлеб ржаной | | **40** | 2,86 | 0,8 | 16,82 | 86,37 | **60** | 4,29 | 1,2 | 25,22 | 130 |
|  | 12/18 | Капуста тушенная | | **150** | 3,18 | 4,57 | 14,20 | 116,7 | 3,18 | 4,57 | 14,20 | 116,7 | 281 |
| **Полдник** | 4/4 | Чай с лимоном | | **150** | 0,04 | 0,044 | 10,49 | 39,8 | **200** | 0,06 | 0,06 | 13,98 | 53,1 |
|  |  | Батон | | **20** | 1,6 | 0,31 | 9,78 | 48,92 | **30** | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,4 |
|  |  | Фрукты | | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,60 | 90,0 | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,60 | 90,0 |
| **Итого:** | | | |  | **31** | **37,34** | **170,2** | **1122** |  | **42,69** | **54,05** | **334,4** | **1624** |
| **I- НЕДЕЛЯ: 3 ДЕНЬ - СРЕДА** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Бутерброд с сыром | | **30** | 0,84 | 4,245 | 1,704 | 48,18 | **40** | 1,724 | 5,66 | 2,272 | 64,2 |
| **Завтрак** | 1/1 | Каша вязкая мол.гречневая | | **150** | 7,34 | 7,13 | 30,76 | 217,3 | **200** | 9,778 | 9,531 | 41,03 | 290 |
|  | 2/2 | Чай с медом | | **140/10** | 0,11 | 0,01 | 7,25 | 28,26 | **187/13** | 0,15 | 0,01 | 9,44 | 36,7 |
|  | 26/28 | Салат "Агеньчык" с кукурузой | | **40** | 0,62 | 2,87 | 3,33 | 41,69 | **50** | 0,75 | 4,58 | 4,05 | 60,5 |
| **Обед** | 41/45 | Суп картоф.с мясными фрикад. | | **150/15** | 4,27 | 1,787 | 9,995 | 65,75 | **200/20** | 5,699 | 2,386 | 13,37 | 87,7 |
|  | 24/49 | Голубцы любительские( вар.1) | | **150** | 10,7 | 11,85 | 9,192 | 179,3 | **200** | 14,25 | 15,73 | 12,21 | 238 |
|  | 4/8 | Компот апельсиновый | | **150** | 0,09 | 0,02 | 9,6 | 37,39 | **200** | 0,18 | 0,04 | 19,57 | 76,1 |
|  | 5/5 | Хлеб ржаной | | **40** | 2,86 | 0,8 | 16,82 | 86,37 | **60** | 4,29 | 1,2 | 25,22 | 130 |
|  | 3/3 | Рыба туш. в сметане | | **60** | 10,8 | 8,99 | 1,54 | 281,3 | **60** | 10,81 | 8,99 | 1,54 | 281 |
|  | 5/9 | икра свекольная | | **40** | 0,63 | 4,1 | 421 | 47,35 | **50** | 1,01 | 6,2 | 7,3 | 78 |
| **Полдник** | 11/13 | Кисель из сока | | **150** | 0,21 | 0 | 22,53 | 88,63 | **200** | 0,28 | 0 | 30,04 | 118 |
|  |  | Батон | | **30** | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,38 | **30** | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,4 |
|  |  | Фрукты | | **200** | 0,08 | 0,075 | 181,6 | 94 | **200** | 0,075 | 0,075 | 181,6 | 94 |
| **Итого:** |  |  | |  | **41** | **42,34** | **730** | **1289** |  | **51,41** | **54,86** | **362,3** | **1628** |
| **I - НЕДЕЛЯ: 4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Бутерброд с маслом | | **25** | 1,92 | 3,54 | 11,58 | 87,28 | **35** | 2,41 | 3,93 | 14,49 | 105 |
| **Завтрак** | 4 | Омлет с сыром | | **50** | 5,4 | 7,594 | 48,85 | 98,68 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | 9 | Омлет с мясными прод.колбасой | | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | **70** | 7,937 | 13,3 | 58,39 | 165 |
|  | 7/8 | Какао с молоком | | **150** | 2,83 | 2,925 | 19,33 | 111,8 | **200** | 3,768 | 3,9 | 25,78 | 149 |
|  | 57/65 | Салат "Розовый" | | **40** | 1,42 | 4,25 | 3,26 | 49,15 | **50** | 1,78 | 5,31 | 6,58 | 62,2 |
|  | 13/9 | Щи из св. кап. с картоф. со см. | | **150/3** | 1,62 | 3,984 | 6,514 | 63,81 | **200/4** | 2,162 | 5,13 | 8,684 | 85 |
| **Обед** | 18 | Биточки из говяд.паров.(Iв) | | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | **70** | 10,29 | 4,28 | 6,31 | 127 |
|  | 3 | Биточки из говяд.с маслом | | **50/4** | 6,82 | 2,101 | 0,549 | 48,14 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | 7/11 | Картофельное пюре | | **100** | 2,16 | 3,224 | 14,67 | 98,93 | **150** | 3,28 | 4,915 | 22,07 | 150 |
|  | 14/17 | Отвар шиповника с сахаром | | **150** | 0,46 | 0 | 0 | 53,23 | **200** | 0,61 | 0 | 17,34 | 71 |
|  |  | Хлеб ржаной | | **40** | 2,86 | 0,8 | 16,82 | 86,37 | **60** | 4,29 | 1,2 | 25,22 | 130 |
|  | 1/1 | Вареники ленивые со смет.и сах. | | **120/10/4** | 3,4 | 3,368 | 26,36 | 110,6 | **150/15/5** | 4,526 | 4,807 | 33 | 145 |
|  | 10/11 | Кофейный напиток с молоком | | **150** | 2,71 | 2,562 | 17,77 | 102,4 | **200** | 3,616 | 3,416 | 23,62 | 136 |
| **Полдник** |  | Йогурт | | **125** | 5,08 | 1,92 | 7,41 | 71,25 | **125** | 5,08 | 1,92 | 7,41 | 71,3 |
|  |  | Фрукты | | **200** | 0,08 | 0,075 | 181,6 | 94 | **200** | 0,075 | 0,075 | 181,6 | 94 |
| **Итого:** |  |  | |  | **36,8** | **36,34** | **354,7** | **1076** |  | **49,82** | **52,19** | **430,5** | **1489** |
| **I - НЕДЕЛЯ: 5 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Бутерброд с сыром | | **30** | 0,84 | 4,245 | 1,704 | 48,18 | **40** | 1,724 | 5,66 | 2,272 | 64,2 |
|  | 12/16 | Каша жидкая молочная манная | | **150** | 5,17 | 6,265 | 23,57 | 171,3 | **200** | 6,894 | 8,302 | 31,33 | 228 |
|  | 5/6 | Чай с молоком | | **150** | 2,56 | 2,924 | 15,51 | 95,03 | **200** | 3,42 | 3,9 | 18,62 | 119 |
|  | 42/50 | Салат из морской капусты | | **40** | 0,15 | 2,07 | 0 | 19,9 | **50** | 0,22 | 2,55 | 0 | 23,7 |
| **Обед** | 34/38 | Суп картоф.с горохом | | **150** | 3,7 | 3,483 | 13,32 | 95,79 | **200** | 4,938 | 4,642 | 17,75 | 128 |
|  | 14/ | Оладьи из печени | | **50** | 8,47 | 7,72 | 3,08 | 118,1 | **70** | 11,86 | 10,85 | 4,34 | 166 |
|  | 5/9 | Макаронные изделия отварные | | **100** | 3,56 | 2,767 | 23,74 | 136,4 | **150** | 5,344 | 4,186 | 35,61 | 205 |
|  | 10/12 | Кисель из свежих яблок | | **150** | 0,1 | 0,09 | 21,95 | 86,6 | **200** | 0,128 | 0,12 | 29,27 | 115 |
|  |  | Хлеб ржаной | | **40** | 2,86 | 0,8 | 16,82 | 86,37 | **60** | 4,29 | 1,2 | 25,22 | 130 |
| **Полдник** |  | Колбаса отварная | | **40** | 4,68 | 9,16 | 0 | 120,4 | **50** | 5,85 | 11,45 | 0 | 151 |
|  | 37 | Салат "Картофельный со смет" | | **50** | 1,01 | 1,54 | 6,73 | 46,42 | **50** | 1,01 | 1,54 | 6,73 | 46,4 |
|  |  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,6 | 0,31 | 9,78 | 48,92 | **30** | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,4 |
|  | 9/11 | Компот из смеси сухофруктов | | **150** | 0,32 | 0 | 20,39 | 79,83 | **200** | 0,42 | 0 | 27,04 | 106 |
|  |  | Фрукты | | **200** | 0,08 | 0,075 | 181,6 | 94 | **200** | 0,075 | 0,075 | 181,6 | 94 |
| **Итого:** |  |  | |  | **35,1** | **41,45** | **338,2** | **1247** |  | **48,58** | **54,94** | **394,5** | **1648** |
| **II - НЕДЕЛЯ: 6 - ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  | Бутерброд с маслом | | **25** | 1,92 | 3,54 | 11,58 | 87,28 | **35** | 2,41 | 3,93 | 14,49 | 105 |
|  |  | Колбаса отварная | | **40** | 3,51 | 6,87 | 0 | 90,3 | **50** | 4,68 | 9,16 | 0 | 120 |
|  | 8/13 | Драчена | | **50** | 6,23 | 8,053 | 56,32 | 109,8 | **70** | 8,714 | 11,27 | 78,8 | 153 |
|  | 2/2 | Чай с медом | | **140/10** | 0,11 | 0,01 | 7,25 | 28,26 | **187/13** | 0,15 | 0,01 | 9,44 | 36,7 |
|  | 85/93 | Салат "Чайка" | | **40** | 5,08 | 9,59 | 1,05 | 112 | **50** | 6,35 | 11,99 | 1,31 | 140 |
|  | 4/6 | Борщ с картофелем со сметаной | | **150/3** | 1,12 | 4,002 | 9,026 | 73,2 | **200/4** | 1,978 | 5,334 | 11,96 | 97,3 |
| **Обед** | 1/2 | Мясо отварное прот.(добавка в суп) | | **11** | 2,01 | 4,377 | 0,34 | 48,63 | **15** | 2,739 | 5,963 | 0,462 | 66,3 |
|  | 5/20 | Биточки детские | | **50** | 3,26 | 9,427 | 4,089 | 108,8 | **70** | 4,57 | 13 | 5,724 | 150 |
|  | 1/1 | Каша вязкая гречневая | | **100** | 3,11 | 2,767 | 15,25 | 99,92 | **150** | 4,669 | 4,114 | 22,91 | 150 |
|  |  | Сок фруктовый | | **150** | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 105 | **200** | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 |
|  |  | Хлеб ржаной | | **40** | 2,86 | 0,8 | 16,82 | 86,37 | **60** | 4,29 | 1,2 | 25,22 | 130 |
|  | 3 | Сырники из творога запеч со смет | | **120** | 4,7 | 6,847 | 38,52 | 191,3 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Полдник** | 2 | Сырники из творога с маслом сл | | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | **150/5** | 2,685 | 5,79 | 35,45 | 176 |
|  | 7/8 | Какао с молоком | | **150** | 2,83 | 2,925 | 19,33 | 111,8 | **200** | 3,768 | 3,9 | 25,78 | 149 |
|  |  | Йогурт | | **125** | 5,08 | 1,92 | 7,41 | 71,25 | **125** | 5,08 | 1,92 | 7,41 | 71,3 |
| **Итого:** |  |  | |  | **42,3** | **61,43** | **211,4** | **1324** |  | **52,68** | **77,98** | **271,6** | **1685** |
| **II - НЕДЕЛЯ: 7 ДЕНЬ - ВТОРНИК** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | 4/4 | Бутерброд с повидлом | | **40** | 1,96 | 3,54 | 19,41 | 117,3 | **50** | 2,47 | 3,93 | 24,29 | 142 |
|  | 15/16 | Каша рисовая молочная | | **150** | 4,45 | 6,265 | 24,38 | 171,7 | **200** | 5,927 | 8,302 | 32,41 | 228 |
|  | 9/10 | Молоко кипяченое | | **150** | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | **200** | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
|  | 100/107 | Икра морковная | | **40** | 0,63 | 4,06 | 4,21 | 47,35 | **50** | 0,95 | 6,14 | 6,28 | 71,4 |
| **Обед** | 39/43 | Суп картоф.с макаронными изд | | **150** | 1,72 | 1,888 | 12,62 | 70,85 | **200** | 2,29 | 2,516 | 16,83 | 94,5 |
|  | 2/13 | Котлеты из птицы запеч.под мол | | **70** | 8,19 | 13,47 | 4,826 | 160 | **100** | 11,7 | 19,24 | 6,894 | 229 |
|  | 15/21 | Сложный гарнир I вар. | | **100** | 2,62 | 3,00 | 10,53 | 80,58 | **150** | 3,92 | 4,43 | 15,78 | 120 |
|  | 9/11 | Компот из смеси сухофруктов | | **150** | 0,32 | 0 | 20,39 | 79,83 | **200** | 0,42 | 0 | 27,04 | 106 |
|  |  | Хлеб ржаной | | **40** | 2,86 | 0,8 | 16,82 | 86,37 | **60** | 4,29 | 1,2 | 25,22 | 130 |
|  | 7/7 | Свекла тушеная | | **60** | 0,84 | 2,054 | 6,076 | 45,21 | **100** | 1,4 | 3,39 | 10,16 | 75,2 |
| **Полдник** |  | Хлеб пшеничный | | **20** | 1,4 | 0,2 | 14,28 | 66 | **30** | 2,1 | 0,3 | 21,42 | 99 |
|  |  | Вафли | | **34** | 1,1 | 1 | 27,23 | 119 | **34** | 1,1 | 1 | 27,23 | 119 |
|  |  | Нектар (Сок) | | **150** | 0,55 | 0,135 | 20,69 | 84 | **200** | 0,74 | 0,18 | 17,58 | 112,0 |
| **Итого:** |  |  | |  | **30,8** | **41,21** | **188,5** | **1215** |  | **42,9** | **57,03** | **240,5** | **1529** |
| **II - НЕДЕЛЯ: 8 ДЕНЬ - СРЕДА** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Бутерброд с маслом | | **25** | 1,92 | 3,54 | 11,58 | 87,28 | **35** | 2,41 | 3,93 | 14,49 | 105 |
| Завтрак | 46/59 | Суп молочный с кр.пшённой | | **150** | 4,57 | 5,324 | 15,14 | 127 | **200** | 6,34 | 7,098 | 20,18 | 169 |
|  | 10/11 | Кофейный напиток с молоком | | **150** | 2,71 | 2,562 | 17,77 | 102,4 | **200** | 3,616 | 3,416 | 23,62 | 136 |
|  |  | Горошек консервиров. | | **40** | 1,24 | 2,6 | 0 | 16 | **50** | 1,55 | 3,25 | 0 | 20 |
|  | 25/29 | Суп "Крестьянск"с кр.перл.со см. | | **150/3** | 1,69 | 4 | 8,327 | 71,7 | **200/4** | 2,248 | 5,332 | 11,1 | 95,6 |
|  | 1/2 | Мясо отварное прот.(добавка в суп) | | **11** | 2,01 | 4,377 | 0,34 | 48,63 | **15** | 2,739 | 5,963 | 0,462 | 66,3 |
|  | 12/18 | Капуста тушеная | | **150** | 3,57 | 5,746 | 15,95 | 123,5 | **200** | 4,76 | 7,699 | 21,32 | 165 |
|  | 11/33 | Тефтели | | **50** | 7,4 | 2,94 | 3,6 | 71,75 | **100** | 8,08 | 7,95 | 9,64 | 146 |
|  |  | Нектар (Сок) | | **150** | 0,55 | 0,135 | 20,69 | 84 | **200** | 0,74 | 0,18 | 17,58 | 112,0 |
|  |  | Хлеб ржаной | | **40** | 2,86 | 0,8 | 16,82 | 86,37 | **60** | 4,29 | 1,2 | 25,22 | 130 |
|  | 8/8 | Рыба, зап. в смет с морковью | | **62** | 13,4 | 1,7 | 0,1 | 72,77 | **80** | 14,43 | 1,89 | 0,28 | 76,8 |
|  | 9/11 | Компот из смеси сухофруктов | | **150** | 0,32 | 0 | 20,39 | 79,83 | **200** | 0,42 | 0 | 27,04 | 106 |
|  |  | Хлеб пшеничный | | **30** | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,38 | **30** | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,4 |
|  |  | Фрукты | | **200** | 0,75 | 0,75 | 18,16 | 94 | **200** | 0,75 | 0,75 | 18,16 | 94 |
| **Итого:** |  |  | |  | **45,4** | **34,93** | **163,5** | **1139** |  | **54,78** | **49,12** | **203,8** | **1383** |
| **II - НЕДЕЛЯ: 9 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | 6/6 | Бутерброд с сыром | | **40** | 5,04 | 6,72 | 11,58 | 129,3 | **50** | 6,31 | 7,9 | 14,5 | 157 |
|  | 59/65 | Затирка с молоком | | **150** | 4,5 | 4,61 | 20,81 | 131,3 | **200** | 6,5 | 6,61 | 27,42 | 175 |
|  | 7/8 | Какао с молоком | | **150** | 5,53 | 2,11 | 17,42 | 96,53 | **200** | 3,37 | 2,82 | 23,23 | 129 |
|  | 59/68 | Салат "Заря" | | **40** | 1,08 | 3,69 | 2,92 | 49,06 | **50** | 1,33 | 3,61 | 3,52 | 69,7 |
|  | 13/9 | Щи из св. кап. с картоф. со см. | | **150/3** | 1,62 | 3,984 | 6,514 | 63,81 | **200/4** | 2,162 | 5,13 | 8,684 | 85 |
|  | 15 | Кнели из говядины | | **50** | 5,35 | 11,57 | 5,517 | 132,2 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | 9 | Пюре картофельное с морковью | | **100** | 2,06 | 2,163 | 13,75 | 83,98 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | 10 | Жаркое по-домашнему | | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | **200** | 11,4 | 26,67 | 22,93 | 370 |
|  | 6/6 | Компот лимонный | | **150** | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 | **200** | 0 | 0 | 19,96 | 75,8 |
|  |  | Хлеб ржаной | | **40** | 2,86 | 0,8 | 16,82 | 86,37 | **60** | 4,29 | 1,2 | 25,22 | 130 |
|  | 6/8 | Омлет с мясом | | **50** | 6,85 | 4,652 | 38,2 | 73,29 | **70** | 9,594 | 6,488 | 53,54 | 102 |
| **Полдник** | 5/6 | Чай с молоком | | **150** | 2,56 | 2,924 | 15,51 | 95,03 | **200** | 3,42 | 3,9 | 18,62 | 119 |
|  |  | Хлеб пшеничный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Йогурт | | **125** | 5,08 | 1,92 | 7,41 | 71,25 | **125** | 5,08 | 1,92 | 7,41 | 71,3 |
|  |  | Фрукты | | **230** | 0,86 | 0,86 | 208,8 | 108,1 | **250** | 0,93 | 0,93 | 227 | 118 |
| **Итого:** |  |  | |  | **43,4** | **46** | **380,3** | **1177** |  | **54,39** | **67,18** | **452** | **1601** |
| **II - НЕДЕЛЯ: 10 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4/4 | Бутерброд с повидлом | | **40** | 1,96 | 3,54 | 19,41 | 117,3 | **50** | 2,47 | 3,93 | 24,29 | 142 |
| **Завтрак** | 51/57 | Суп молочный с кр.гречневой | | **150** | 4,88 | 5,324 | 14,61 | 125,4 | **200** | 6,512 | 7,098 | 19,48 | 167 |
|  | 4/4 | Чай с лимоном | | **150** | 0,04 | 0,044 | 10,49 | 39,8 | **200** | 0,06 | 0,06 | 13,98 | 53,1 |
|  | 70/78 | Салат "Овощной"с яйцом | | **40** | 1,45 | 4,41 | 3,53 | 60,01 | **50** | 1,61 | 4,86 | 3,97 | 67,5 |
| **Обед** | 47/53 | Суп картоф.с кр.рисовой | | **150** | 1,02 | 2,173 | 9,654 | 57,8 | **200** | 1,362 | 2,896 | 12,87 | 77,1 |
|  | 1/2 | Мясо отварное прот.(добавка в суп) | | **11** | 2,01 | 4,377 | 0,34 | 48,63 | **15** | 2,739 | 5,963 | 0,462 | 66,3 |
|  | 7 | Котлеты рыбные паровые | | **60** | 8,31 | 2,383 | 0,581 | 56,83 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | 11 | Котлеты рыбные | | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | **70** | 8,644 | 6,633 | 5,325 | 116 |
|  | 16/22 | Сложный гарнир (IIвар) | | **100** | 2,07 | 2,31 | 7,24 | 62,94 | **150** | 3,1 | 3,47 | 10,85 | 94,4 |
|  | 11/13 | Кисель из сока | | **150** | 0,21 | 0 | 22,53 | 88,63 | **200** | 0,28 | 0 | 30,04 | 118 |
|  |  | Хлеб ржаной | | **40** | 2,86 | 0,8 | 16,82 | 86,37 | **60** | 4,29 | 1,2 | 25,22 | 130 |
|  | 3/7 | Сырники запеченные со смет. | | **120/10** | 16,8 | 14,77 | 27,11 | 314,7 | **150/15** | 5,872 | 8,56 | 48,15 | 239 |
| **Полдник** | 10/11 | Кофейный напиток с молоком | | **150** | 2,71 | 2,562 | 17,77 | 102,4 | **200** | 3,616 | 3,416 | 23,62 | 136 |
|  |  | Фрукты | | **230** | 0,86 | 0,86 | 208,8 | 108,1 | **250** | 0,93 | 0,93 | 227 | 118 |
| **Итого:** |  |  | |  | **45,2** | **43,55** | **358,9** | **1269** |  | **41,49** | **49,02** | **445,3** | **1524** |
| Итого в среднем за 10 дней: | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С- витаминизация блюд производится ежедневно | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |  |
| Инженер- технолог Тризно О.К. | | | | | | | | | | |  |  |  |