**Перспективное меню и пищевая ценность рационов питания МБДОУ «Детский сад № 241»**

**Сезон: зимний –весенний**

**неделя**: **первая**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологи-  ческой  карты | **Наименования блюда** | Выход блюда в граммах | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | C | Ca | Fe |
|  | **День: понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная на сухом молоке с маслом | 180/200 | 7.38 | 9.79 | 41.14 | 288,44 | 01 | 02 | 08 | 184.4 | 1.5 |
|  | Кофейный напиток на сухом молоке с сахаром | 150/180 | 2.79 | 3.19 | 19.74 | 118.79 | - | 02 | 08 | 184.8 | 0.2 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный с маслом, сыром | 30/40/5/5/11/16 | 5.68 | 10.71 | 23.44 | 219.20 | - | - | - | 14 | 1.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 4.0 | 14.0 | 2.8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла отварная порционная | 40/60 | 0.56 | - | 0.72 | 15.36 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Борщ с квашеной капустой на мясном бульоне со сметаной | 200/250  9/13 | 1.52 | 5.33 | 8.65 | 88.89 | - | 8.2 | 12.2 | 74.0 | 1.0 |
|  | Бефстроганов из мяса говядины | 60/70 | 21.72 | 25.11 | 3.85 | 325.69 | - | - | 0.3 | 15.2 | 1.4 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 120/150/5 | 7,56 | 4.71 | 39.00 | 228.63 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 184.9 | 0.7 |
|  | Компот из сухих фруктов с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 40/50 | 2.14 | 0.34 | 13.94 | 68.60 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0.30 | - | 10.20 | 41.40 | - | - | 10 | 16 | 2.2 |
|  | печенье | 40/50 | 2.96 | 4 | 30.48 | 160.14 | - | - | - | 14.0 | 0.7 |
|  | Молоко кипяченое йодированное | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели рыбные | 60/70 | 10.36 | 1.93 | 6.79 | 85.93 | - | 0.1 | 0.5 | 49.4 | 0.5 |
|  | Картофельное пюре с маслом | 120/130/5 | 2.77 | 5.25 | 20.19 | 139.06 | 0.1 | 10.5 | 3.0 | 55.0 | 0.7 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 11.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: вторник**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творожно- вермишелевая запеканка со сладким молочным соусом | 120/150  40/50 | 15.71  2.0 | 7.06  15.5 | 40.44  4.0 | 285.98  58.8 | -  - | 0.2  - | 0.2  0.1 | 220.4  58.9 | 0.9  0.1 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный с маслом | 30/40/5 | 2.16 | 7.58 | 15.99 | 150.64 | - | - | - | 14.0 | 1.6 |
|  | Какао напиток на йодированном молоке с сахаром | 150/180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - | 0.1 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.06 | 45.0 | - | - | 4.0 | 14.0 | 2.8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь отварная порционная | 40/60 | 0.4 | - | 2.24 | 10.56 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне со сметаной | 200/250  9/11 | 1,84 | 3,11 | 10,87 | 79,03 | 0.25 | - | 5.3 | 59.7 | 250.0 |
|  | Зразы из говядины с рисом  Соус томатный | 70/80  30/40 | 8.59  8.5 | 10.59  10.4 | 9.91  3.7 | 169.26  25.7 | -  - | 0.1  - | 0.2  0.3 | 53.6  15.2 | 0.7  1.4 |
|  | Картофельное пюре с маслом | 130/150/5 | 2.54 | 5.63 | 15.45 | 122.68 | 0.1 | 10.5 | 3.0 | 55.0 | 0.7 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40/50 | 2.81 | 0.44 | 23.52 | 111.56 | 01 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Компот из чернослива с витамином С | 150/180 | 0.42 | - | 20.97 | 85.56 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 100 | 0.4 | - | 10.8 | 50.3 | - | - | 5.0 | 19.0 | 2.3 |
|  | Расстегай с повидлом | 60/70 | 7.8 | 2.63 | 41.81 | 219.07 | - | - | - | 21.9 | 0.5 |
|  | йогурт | 150/180 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.38 | 1.49 | 251.0 | - |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная вязкая с маслом | 180/200/5 | 6.53 | 7.03 | 38.78 | 244.92 | 0.1 | 0.2 | 0.6 | 157.9 | 0.4 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День:  **среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша «геркулес» молочная с маслом | 180/200/5 | 5.58 | 8.92 | 29.35 | 225.45 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 190.8 | 0.8 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный с маслом и сыром | 30/40/5/5/11/16 | 7.35 | 12.60 | 23.60 | 224.24 | - | 0.2 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | Кофейный напиток на йодированном молоке с сахаром | 150/180 | 2.52 | 3.15 | 18.39 | 114.30 | - | 0.2 | 0.8 | 184.8 | 0.2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла отварная порционная | 40/60 | 0.66 | - | 3.84 | 63.04 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200/250/8/12 | 1.45 | 1.62 | 14.40 | 79.87 | 0.1 | 0.1 | 7.2 | 41.6 | 0.9 |
|  | Котлета из мяса говядины | 60/70 | 14.46 | 4.44 | 5.03 | 121.25 | - | 0.1 | 0.2 | 53.6 | 0.7 |
|  | Капуста тушеная | 120/150 | 2.43 | 5.64 | 9.15 | 200.22 | - | - | 16.5 | 88.5 | 1.2 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40/50 | 2.14 | 0.34 | 13.94 | 68.60 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Компот из кураги с витамином С | 150/180 | 0.24 | - | 24.96 | 103.35 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0.30 | - | 10.20 | 41.40 | - | - | 10 | 16 | 2.2 |
|  | Венская сдоба | 60/70 | 4.97 | 4.01 | 34.64 | 193.11 | 0.1 | 0.2 | - | 62.4 | 1.4 |
|  | Молоко кипяченое йодированное | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковная запеканка с изюмом с молочным соусом | 150/180/30 | 11.64 | 17.07 | 25.67 | 316.85 | 0.1  - | 0.6  - | 2.5 | 124.2 | 2.1 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День:**  **четверг**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники из творога, моркови с молочным соусом | 120/150/30 | 10.75 | 16.18 | 20.28 | 283.31 | - | 0.4 | 0.3 | 217.8 | 1.1 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный с маслом | 30/40/5 | 2.16 | 7.58 | 15.99 | 150.64 | - | - | - | 14.0 | 1.6 |
|  | Какао напиток на йодированном молоке с сахаром | 150/180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - | 0.1 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор соленый | 35/35 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 11.9 | - | - | 15.0 | 8.4 | 0.5 |
|  | Суп полевой на мясном бульоне  со сметаной | 200/250  8/12 | 1.85 | 6.19 | 12.34 | 112.47 | 0.1 | - | 7.0 | 38.0 | 0.9 |
|  | Гуляш из мяса говядины в томатном соусе | 70/80 | 13.13 | 7.22 | 2.9 | 128.1 | - | - | 0.3 | 15.3 | 1.4 |
|  | Овощное рагу | 120/130 | 17.21 | 10.96 | 20.84 | 257.60 | 0.1 | 0.1 | 11.2 | 128.4 | 1.4 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40/50 | 2.14 | 0.34 | 13.94 | 68.60 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Компот из изюма с витамином С | 150/180 | 0.24 | - | 24.96 | 103.35 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 100 | 0.4 | - | 10.8 | 50.3 | - | - | 5.0 | 19.0 | 2.3 |
|  | Ватрушка с творогом | 60/70 | 7.08 | 2.63 | 41.81 | 219.07 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 286.5 | 1.2 |
|  | йогурт | 150/180 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.38 | 1.49 | 251.0 | - |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная молочная с маслом | 180/200 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 178.3 | 1.1 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День:  **пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая молочная с маслом | 180/200/5 | 7.23 | 6.67 | 39.54 | 246.87 | 0.1 | 0.3 | 1.0 | 191.2 | 1.2 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный с маслом и сыром | 30/40/5/5/11/16 | 7.35 | 12.60 | 23.60 | 224.24 | - | 0.2 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | Кофейный напиток на йодированном молоке с сахаром | 150/180 | 2.52 | 3.15 | 18.39 | 114.30 | - | 0.2 | 0.8 | 184.8 | 0.2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец соленый | 35/35 | 0.28 | 0.3 | 0.8 | 4.55 | - | - | 6.0 | 13.8 | 0.5 |
|  | Суп вермишелевый на мясном бульоне со сметаной | 200/250 | 2.96 | 4.11 | 11.13 | 93.50 | 0.1 | 0.1 | 3.7 | 29.5 | 0.7 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 180/200 | 25.53 | 24.78 | 18.43 | 475.0 | 0.2 | 0.2 | 6.4 | 88.2 | 1.9 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40/50 | 2.14 | 0.34 | 13.94 | 68.60 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Кисель из плодового концентрата с витамином С | 150/180 | 1.36 | - | 29.02 | 116.19 | 0.6 | 0.6 | 53.0 | 9.0 | - |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0.30 | - | 10.20 | 41.40 | - | - | 10 | 16 | 2.2 |
|  | Вафли | 50/70 | 9.8 | 9.9 | 68.1 | 324.0 | - | - | - | 7.0 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко кипяченое йодированное | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба по- польски | 60/70 | 10.33 | 7.68 | 0.11 | 114.54 | 0.1 | 0.1 | 7.6 | 83.6 | 0.8 |
|  | Морковь тушеная с маслом | 120/130 | 0.48 | 2.4 | 5.67 | 25.02 | 0.1 | 0.6 | 2.5 | 124.2 | 2.1 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День: **понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая вязкая на сухом молоке с маслом | 180/200/5 | 7.94 | 8.21 | 53.13 | 246.17 | 0.1 | 0.2 | 0.8 | 84.4 | 1.5 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный с маслом и сыром | 30/40/5/5/11/16 | 7.35 | 12.60 | 23.60 | 224.24 | - | 0.2 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | Какао напиток на йодированном сухом молоке, сахаром | 150/180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - | 0.1 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь отварная порционная | 40/60 | 0.4 | - | 2.24 | 10.56 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Щи на мясном бульоне со сметаной | 200/250/8/12 | 4.66 | 1.61 | - | 33.26 | - | - | 19.6 | 51.0 | 0.6 |
|  | Тефтели из мяса говядины в томатном соусе | 60/70/20 | 12.85 | 14.60 | 8.74 | 217.83 | - | 0.1 | 1.0 | 12.5 | 2.1 |
|  | Макароны отварные с маслом | 120/130/5 | 4.62 | 4.52 | 25.64 | 164.09 | - | - | - | 6.3 | 0.7 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40/50 | 2.14 | 0.34 | 13.94 | 68.60 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Компот из варенье с витамином С | 150/180 | 0.06 | - | 1.10 | 4.65 | 0.6 | 0.6 | 53.0 | 9.0 | - |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | банан | 100 | 0.7 | - | 15.2 | 81.7 | - | - | 20.0 | 16.0 | 1.2 |
|  | печенье | 40/50 | 2.96 | 4 | 30.48 | 160.14 | - | - | - | 14.0 | 0.7 |
|  | Молоко кипяченое йодированное | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная в томатном соусе | 60/70/30 | 10.36 | 1.93 | 6.79 | 85.93 | - | 0.1 | 0.5 | 49.4 | 0.5 |
|  | Картофельное пюре с маслом | 130/150/5 | 2.54 | 5.63 | 15.45 | 122.68 | 0.1 | 10.5 | 3.0 | 55.0 | 0.7 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День:  **вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный с рисом, изюмом, молочным соусом | 150/180/30 | 24.26 | 8.31 | 39.75 | 330.81 | - | 0.3 | 0.6 | 216.2 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный с маслом | 30/40/5 | 2.16 | 7.58 | 15.99 | 150.64 | - | - | - | 14.0 | 1.6 |
|  | Кофейный напиток на йодированном молоке с сахаром | 150/180 | 2.52 | 3.15 | 18.39 | 114.30 | - | 0.2 | 0.8 | 184.8 | 0.2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла отварная порционная | 40/60 | 0.66 | - | 3.84 | 63.04 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Суп гороховый на мясном бульоне | 200/250 | 1.84 | 3.11 | 10.87 | 79.03 | 0.25 | - | 5.3 | 59.7 | 250.0 |
|  | Капуста тушеная с мясом | 200/220 | 19.0 | 14.8 | 13.7 | 259.0 | 01 | 01 | 53.3 | 87.9 | 2.5 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40/50 | 2.14 | 0.34 | 13.94 | 68.60 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Компот из сухих фруктов с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0.30 | - | 10.20 | 41.40 | - | - | 10 | 16 | 2.2 |
|  | Плюшка сдобная | 60/70 | 4.61 | 4.41 | 35.30 | 199.30 | 0.1 | 0.2 | - | 62.4 | 1.4 |
|  | Кефир | 150/180 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.38 | 1.49 | 251.0 | - |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша кукурузная молочная с маслом | 180/200 | 7.23 | 6.67 | 39.54 | 246.87 | 0.1 | 0.3 | 1.0 | 191.2 | 1.2 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День:  **среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная с маслом | 180/200 | 7.51 | 10.39 | 39.90 | 289.96 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 184.9 | 0.7 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный с маслом и сыром | 30/40/5/5/11/16 | 7.35 | 12.60 | 23.60 | 224.24 | - | 0.2 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | Какао напиток на йодированном молоке с сахаром | 150/180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - | 0.1 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец соленый | 35/35 | 0.28 | 0.3 | 0.8 | 4.55 | - | - | 6.0 | 13.8 | 0.5 |
|  | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной | 200/250/5 | 1.52 | 5.33 | 8.65 | 88.89 | - | 8.2 | 12.2 | 74.0 | 1.0 |
|  | Суфле из печени со сметанным соусом | 70/80/20 | 15.3 | 11.0 | 8.5 | 195.1 | - | 0.1 | 0.4 | 30.7 | 1.7 |
|  | Картофельное пюре с маслом | 130/150/5 | 2.54 | 5.63 | 15.45 | 122.68 | 0.1 | 10.5 | 3.0 | 55.0 | 0.7 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40/50 | 2.14 | 0.34 | 13.94 | 68.60 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Компот из кураги с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | банан | 100 | 0.7 | - | 15.2 | 81.7 | - | - | 20.0 | 16.0 | 1.2 |
|  | Пирог с повидлом | 60/70 | 7.8 | 2.63 | 41.81 | 219.07 | - | - | - | 21.9 | 0.5 |
|  | Молоко кипяченое йодированное | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета капустная с молочным соусом | 150/180/30 | 10.51 | 20.74 | 36.73 | 375.62 | - | - | 16.5 | 88.5 | 1.2 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День:  **четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша «дружба» молочная с маслом | 180/200 | 6.55 | 8.33 | 35.09 | 241.11 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 190.8 | 0.8 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный с маслом | 30/40/5 | 2.16 | 7.58 | 15.99 | 150.64 | - | - | - | 14.0 | 1.6 |
|  | Кофейный напиток на йодированном молоке с сахаром | 150/180 | 2.52 | 3.15 | 18.39 | 114.30 | - | 0.2 | 0.8 | 184.8 | 0.2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь отварная порционная | 40/60 | 0.4 | - | 2.24 | 10.56 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной | 200/250/9/13 | 1.85 | 6.19 | 12.34 | 112.47 | 0.1 | - | 7.0 | 38.0 | 0.9 |
|  | Биточки из мяса говядины | 60/70 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 167.75 | - | 0.1 | 0.2 | 53.6 | 0.7 |
|  | Гороховое пюре с маслом | 130/150 | 14.95 | 4.04 | 33.02 | 201.24 | 1.6 | 0.4 | - | 230.0 | 18.8 |
|  | Компот из чернослива с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0.30 | - | 10.20 | 41.40 | - | - | 10 | 16 | 2.2 |
|  | Пряник на сметане | 60/70 | 4.44 | 6.00 | 45.72 | 243.60 | - | - | - | 14.0 | 0.7 |
|  | Кефир | 150/180 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.38 | 1.49 | 251.0 | - |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ленивые вареники с маслом | 180/200/5 | 32.49 | 9.82 | 33.22 | 351.22 | - | 0.5 | 0.4 | 185.8 | 0.4 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День:  **пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша полтавка молочная с маслом | 180/200/5 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | 0.1 | 0.3 | 1.0 | 191.2 | 1.2 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный с маслом и сыром | 30/40/5/5/11/16 | 7.35 | 12.60 | 23.60 | 224.24 | - | 0.2 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | Какао напиток на йодированном молоке с сахаром | 150/180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - | 0.1 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла отварная порционная | 40/60 | 0.66 | - | 3.84 | 63.04 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Суп картофельный на мясном бульоне с клецками | 200/250 | 3.00 | 2.63 | 13.47 | 89.55 | 0.1 | 0.1 | 4.2 | 34.0 | 1.0 |
|  | Суфле из мяса говядины | 60/70 | 18.22 | 3.30 | 0.40 | 70.00 | - | 0.1 | 0.2 | 53.6 | 0.7 |
|  | Картофельно-морковное пюре с маслом | 130/150 | 2.54 | 5.63 | 15.45 | 122.68 | 0.2 | 0.1 | 6.2 | 34.6 | 1.2 |
|  | Хлеб ржаной йодированный | 40/50 | 2.14 | 0.34 | 13.94 | 68.60 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Кисель из плодового концентрата с витамином С | 150/180 | 1.36 | - | 29.02 | 116.19 | 0.6 | 0.6 | 53.0 | 9.0 | - |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | банан | 100 | 0.7 | - | 15.2 | 81.7 | - | - | 20.0 | 16.0 | 1.2 |
|  | печенье | 40/50 | 2.96 | 4 | 30.48 | 160.14 | - | - | - | 14.0 | 0.7 |
|  | Молоко кипяченое йодированное | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба тушеная с овощами и картофелем | 150/180 | 14.52 | 8.03 | 7.51 | 160.29 | 0.1 | 0.1 | 8.6 | 84.9 | 1.4 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |

**Сезон: летне-осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологи-  ческой  карты | Наименования блюда | Выход блюда в граммах | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | C | Ca | Fe |
|  | Неделя:  **первая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День: **понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов фруктовый | 180/200 | 5.78 | 12.26 | 81.65 | 460.14 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 184.9 | 0.7 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/40/5/5/11/16 | 7.35 | 12.60 | 23.60 | 224.24 | - | 0.2 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | Какао с молоком с сахаром | 150/180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - | 0.1 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капустой на мясокостном бульоне со сметаной | 180/250 | 9.13 | 2.58 | 7.82 | 9.12 | - | - | 19.6 | 51.0 | 0.6 |
|  | Огурец свежий | 40/50 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 11.9 | - | - | 15.0 | 8.4 | 0.5 |
|  | Котлеты из говядины | 60/70 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 167.75 | - | 0.1 | 0.2 | 53.6 | 0.7 |
|  | Каша гречневая с маслом | 120/150/5 | 7,56 | 4.71 | 39.00 | 228.63 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 184.9 | 0.7 |
|  | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из плодового концентрата с витамином С | 150/180 | 1.36 | - | 29.02 | 116.19 | 0.6 | 0.6 | 53.0 | 9.0 | - |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 45 | - | - | 1.0 | 1.6 | 2.2 |
|  | Печенье | 40/50 | 2.96 | 4 | 30.48 | 160.14 | - | - | - | 14.0 | 0.7 |
|  | Молоко кипяченое | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рыбная котлета с творогом | 60/70 | 10.36 | 12.28 | 5.16 | 177.46 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 216.0 | 1.2 |
|  | Картофель отварной в молоке | 120/130 | 2.73 | 2.03 | 23.26 | 124.88 | 0.1 | 10.5 | 3.0 | 55.0 | 0.7 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный с изюмом, молочным соусом | 150/180/30 | 24.26 | 8.31 | 39.75 | 330.81 | - | 0.3 | 0.6 | 216.2 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30/40/5 | 2.16 | 7.58 | 15.99 | 150.64 | - | - | - | 14.0 | 1.6 |
|  | Кофейный напиток с молоком, сахаром | 150/180 | 2.79 | 3.19 | 19.74 | 118.79 | - | 02 | 08 | 184.8 | 0.2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий | 40/60 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 11.9 | - | - | 15.0 | 8.4 | 0.5 |
|  | Суп рассольник на мясокостном бульоне со сметаной | 180/250/8/12 | 1.45 | 1.62 | 14.40 | 79.87 | 0.1 | 0.1 | 7.2 | 41.6 | 0.9 |
|  | Жаркое по-домашнему с мясом говядины | 200/220 | 22.54 | 17.33 | 22.13 | 334.08 | 0.2 | 0.2 | 6.4 | 88.2 | 1.9 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/20 | 1.66 | 0.26 | 9.62 | 45.40 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Компот из чернослива с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 100 | 0.7 | - | 15.2 | 81.7 | - | - | 20.0 | 16.0 | 1.2 |
|  | Булочка сдобная с изюмом | 60/70 | 1.7 | 3.9 | 27.5 | 201.4 | 0.1 | 0.2 | - | 62.4 | 1.4 |
|  | Кефир | 150/180 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.38 | 1.49 | 251.0 | - |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с вермишелью | 180/200 | 5.3 | 6.2 | 37.1 | 214.9 | 0.1 | 0.2 | 0.5 | 140.0 | 0.2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша «геркулес» молочная с маслом | 180/200/5 | 5.58 | 8.92 | 29.35 | 225.45 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 190.8 | 0.8 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/40/5/5/11/16 | 7.35 | 12.60 | 23.60 | 224.24 | - | 0.2 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | Какао с молоком, сахаром | 150/180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - | 0.1 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий порционный | 40/50 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 11.9 | - | - | 15.0 | 8.4 | 0.5 |
|  | Борщ из свежей капустой со сметаной | 180/250 | 1.54 | 5.07 | 8.04 | 83.33 | - | - | 19.6 | 51.0 | 0.6 |
|  | Гуляш из мяса говядины в томатном соусе | 70/80 | 13.13 | 7.22 | 2.9 | 128.1 | - | - | 0.3 | 15.3 | 1.4 |
|  | Вермишель отварная с маслом | 120/130/5 | 4.62 | 4.52 | 25.64 | 164.09 | - | - | - | 6.3 | 0.7 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/20 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Компот из кураги с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 0.30 | - | 10.20 | 41.40 | - | - | 10 | 16 | 2.2 |
|  | Булочка сдобная | 60/70 | 4.61 | 4.41 | 35.30 | 199.30 | 0.1 | 0.2 | - | 62.4 | 1.4 |
|  | Молоко кипяченое | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу овощное с зеленым горошком | 180/200 | 3.2 | 7.36 | 17 | 147.3 | - | - | 16.5 | 88.6 | 1.2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творожно-морковная запеканка с молочным соусом | 150/180/30 | 10.75 | 16.18 | 20.28 | 283.31 | - | 0.4 | 0.3 | 217.8 | 1.1 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30/40/5 | 2.16 | 7.58 | 15.99 | 150.64 | - | - | - | 14.0 | 1.6 |
|  | Кофейный напиток с молоком, сахаром | 150/180 | 2.79 | 3.19 | 19.74 | 118.79 | - | 02 | 08 | 184.8 | 0.2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий | 40/60 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 11.9 | - | - | 15.0 | 8.4 | 0.5 |
|  | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 180/250 | 1.84 | 3.11 | 10.87 | 79.03 | 0.25 | - | 5.3 | 59.7 | 250.0 |
|  | Голубцы ленивые с мясом, рисом, сметанным соусом | 180/200 | 14.13 | 38.13 | 12.66 | 450.63 | 0.1 | 0.1 | 16.7 | 140.5 | 1.9 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/20 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Компот из сухих фруктов с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 100 | 0.7 | - | 15.2 | 81.7 | - | - | 20.0 | 16.0 | 1.2 |
|  | Ватрушка с творогом | 60/70 | 7.08 | 2.63 | 41.81 | 219.07 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 286.5 | 1.2 |
|  | йогурт | 150/180 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.38 | 1.49 | 251.0 | - |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная с маслом | 180/200/5 | 7.38 | 9.79 | 41.14 | 288.44 | 0.1 | 0.2 | 0.8 | 184.4 | 1.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная с маслом | 180/200/5 | 7.51 | 10.39 | 39.90 | 289.96 | 0.1 | 0.2 | 0.9 | 184.9 | 0.7 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/40/5/5/11/16 | 7.35 | 12.60 | 23.60 | 224.24 | - | 0.2 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | Какао с молоком, сахаром | 150/180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - | 0.1 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 40/50 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 11.9 | - | - | 15.0 | 8.4 | 0.5 |
|  | Суп вермишелевый на мясокостном бульоне со сметаной | 180/250 | 2.96 | 4.11 | 11.13 | 93.50 | 0.1 | 0.1 | 3.7 | 29.5 | 0.7 |
|  | Суфле из мяса говядины | 70/80 | 23.8 | 8.0 | 7.1 | 195.5 | - | 0.1 | 0.4 | 30.7 | 1.7 |
|  | Картофельное пюре с маслом | 130/150/5 | 2.54 | 5.63 | 15.45 | 122.68 | 0.1 | 10.5 | 3.0 | 55.0 | 0.7 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/20 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Компот из варенья с витамином С | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | 100 | 0.30 | - | 10.20 | 41.40 | - | - | 10 | 16 | 2.2 |
|  | Вафли | 50/70 | 9.8 | 9.9 | 68.1 | 324.0 | - | - | - | 7.0 | - |
|  | Молоко кипяченое | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная | 70/80 | 13.2 | 6.5 | 8.0 | 144.0 | - | 0.1 | 0.5 | 49.4 | 0.5 |
|  | Морковное пюре с маслом | 120/130/5 | 3.70 | 8.96 | 17.14 | 164.00 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя : вторая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная молочная с маслом | 1800/200/5 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | 0.1 | 0.2 | 0.8 | 184.4 | 1.5 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/40/5/5/11/16 | 7.35 | 12.60 | 23.60 | 224.24 | - | 0.2 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | Кофейный напиток с молоком, сахаром | 150/180 | 2.79 | 3.19 | 19.74 | 118.79 | - | 02 | 08 | 184.8 | 0.2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла вареная порционная | 40/60 | 0.56 | - | 0.72 | 15.36 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Суп полевой на мясокостном бульоне  со сметаной | 180/250  8/12 | 1.85 | 6.19 | 12.34 | 112.47 | 0.1 | - | 7.0 | 38.0 | 0.9 |
|  | Капуста тушеная с мясом говядины | 200/220 | 2.14 | 0.34 | 13.94 | 68.60 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/20 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Компот из сухих фруктов с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | груша | 100 | 0.4 | - | 10.8 | 50.3 | - | - | 5.0 | 19.0 | 2.3 |
|  | печенье | 40/50 | 2.96 | 4 | 30.48 | 160.14 | - | - | - | 14.0 | 0.7 |
|  | Молоко кипяченой | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба по польски | 60/70 | 10.33 | 7.68 | 0.11 | 114.54 | 0.1 | 0.1 | 7.6 | 83.6 | 0.8 |
|  | Овощи тушеные с маслом | 130/140 | 18.2 | 11.5 | 21.4 | 259.7 | 0.1 | 0.6 | 2.5 | 124.1 | 1.1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зразы творожные с изюмом, молочным соусом | 150/170/30 | 22.47 | 7.13 | 59,85 | 393,45 | - | 0.5 | 0.4 | 180.1 | 0.3 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30/40/5 | 2.16 | 7.58 | 15.99 | 150.64 | - | - | - | 14.0 | 1.6 |
|  | Какао с молоком сахаром | 150/180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - | 0.1 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь отварная порционная | 40/60 | 0.4 | - | 2.24 | 10.56 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Сук картофельный с фасолью на мясокостном бульоне со сметаной | 180/250  9/11 | 1,84 | 3,11 | 10,87 | 79,03 | 0.25 | - | 5.3 | 59.7 | 250.0 |
|  | Кнели говяжьи с рисом | 60/70 | 12.85 | 14.60 | 8ю74 | 217.83 | - | 0.1 | 1.0 | 12.5 | 2.1 |
|  | Картофельное пюре с маслом | 130/150/5 | 2.54 | 5.63 | 15.45 | 122.68 | 0.1 | 10.5 | 3.0 | 55.0 | 0.7 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/20 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Компот из кураги с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | 100 | 0.30 | - | 10.20 | 41.40 | - | - | 10 | 16 | 2.2 |
|  | Расстегай с повидлом | 60/70 | 7.8 | 2.63 | 41.81 | 219.07 | - | - | - | 21.9 | 0.5 |
|  | Кефир | 150/180 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.38 | 1.49 | 251.0 | - |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша кукурузная молочная с маслом | 180/200/5 | 7.23 | 6.67 | 39.54 | 246.87 | 0.1 | 0.3 | 1.0 | 191.2 | 1.2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  | **День: среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная с маслом | 180/200/5 | 6.53 | 7.03 | 38.78 | 244.92 | 0.1 | 0.2 | 0.6 | 157.9 | 0.4 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/40/5/5/11/16 | 7.35 | 12.60 | 23.60 | 224.24 | - | 0.2 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | Кофейный напиток с молоком, сахаром | 150/180 | 2.79 | 3.19 | 19.74 | 118.79 | - | 02 | 08 | 184.8 | 0.2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий порционный | 40/50 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 11.9 | - | - | 15.0 | 8.4 | 0.5 |
|  | Суп свекольный на мясокостном бульоне со сметаной | 180/250/5 | 1.52 | 5.33 | 8.65 | 88.89 | - | 8.2 | 12.2 | 74.0 | 1.0 |
|  | Бефстоганы из мяса говядины | 60/70 | 21.72 | 25.11 | 3.85 | 325.69 | - | - | 0.3 | 15.2 | 1.4 |
|  | Гарнир перловый с маслом | 120/130/5 | 3.75 | 4.57 | 29.5 | 167.00 | 0.25 | - | 5.3 | 59.7 | 250.0 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из плодового концентрата с витамином С | 150/180 | 1.36 | - | 29.02 | 116.19 | 0.6 | 0.6 | 53.0 | 9.0 | - |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | груша | 100 | 0.4 | - | 10.8 | 50.3 | - | - | 5.0 | 19.0 | 2.3 |
|  | Калачи сдобные | 60/70 | 3.72 | 0.40 | 27.88 | 126.80 | - | - | - | 21.9 | 0.5 |
|  | Молоко кипяченое | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета свекольная с молочным соусом | 180/200/30 | 8.17 | 22.26 | 45.59 | 407.38 | - | - | 6.0 | 17.2 | 1.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка творожно-рисовая с изюмом, молочным соусом | 150/180/30 | 24.26 | 8.31 | 39.75 | 330.81 | - | 0.2 | 0.2 | 220.4 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30/40/5 | 2.16 | 7.58 | 15.99 | 150.64 | - | - | - | 14.0 | 1.6 |
|  | Какао с молоком, сахаром | 150/180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - | 0.1 | 1.0 | 220.0 | 0.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий порционный | 40/60 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 11.9 | - | - | 15.0 | 8.4 | 0.5 |
|  | Суп паутинка с яйцом на мясокостном бульоне со сметаной | 180/250/8/12 | 1.85 | 6.19 | 12.34 | 112.47 | 0.1 | - | 7.0 | 38.0 | 0.9 |
|  | Биточки из мяса говядины | 60/70 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 167.75 | - | 0.1 | 0.2 | 53.6 | 0.7 |
|  | Капуста тушеная | 120/150 | 2.43 | 5.64 | 9.15 | 200.22 | - | - | 16.5 | 88.5 | 1.2 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/20 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Компот из чернослива с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | 100 | 0.30 | - | 10.20 | 41.40 | - | - | 10 | 16 | 2.2 |
|  | Булочка сдобная «хачипури» | 60/70 | 4.61 | 4.41 | 35.30 | 199.30 | 0.1 | 0.2 | - | 62.4 | 1.4 |
|  | Кефир | 150/180 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.38 | 1.49 | 251.0 | - |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая молочная с маслом | 180/200/5 | 7.23 | 6.67 | 39.54 | 246.87 | 0.1 | 0.3 | 1.0 | 191.2 | 1.2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День: пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная с маслом | 180/200/5 | 7.94 | 8.21 | 53.13 | 246.17 | 0.1 | 0.2 | 0.8 | 84.4 | 1.5 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30/40/5 | 2.16 | 7.58 | 15.99 | 150.64 | - | - | - | 14.0 | 1.6 |
|  | Кофейный напиток с молоком, сахаром | 150/180 | 2.79 | 3.19 | 19.74 | 118.79 | - | 02 | 08 | 184.8 | 0.2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0.36 | - | 10.05 | 45.0 | - | - | 40.0 | 18.0 | 0.3 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий порционный | 40/50 | 0.3 | 0.1 | 2.5 | 11.9 | - | - | 15.0 | 8.4 | 0.5 |
|  | Суп овощной с зеленым горошком на мясокостном бульоне со сметаной | 180/250/30/8/12 | 1.41 | 2.33 | 8.17 | 79.03 | - | - | 19.6 | 51.0 | 0.6 |
|  | Картофельная слойка с овартым мясом, томатным соусом | 180/200/30 | 25.53 | 24.78 | 18.43 | 475.00 | 0.1 | 10.5 | 3.0 | 55.0 | 0.7 |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 2.64 | 0.48 | 13.68 | 72.4 | 0.1 | 0.2 | - | 112.5 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/20 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Компот из сухих фруктов с витамином **С** | 150/180 | 0.05 | 0.01 | 11.51 | 46.33 | - | - | 50.8 | 41.0 | 0.6 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | банан | 100 | 0.7 | - | 15.2 | 81.7 | - | - | 20.0 | 16.0 | 1.2 |
|  | Вафли | 50/70 | 9.8 | 9.9 | 68.1 | 324.0 | - | - | - | 7.0 | - |
|  | Молоко кипяченое | 150/180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | - | 0.4 | 2.6 | 240.0 | 0.2 |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели рыбные | 60/70 | 10.36 | 1.93 | 6.79 | 85.93 | - | 0.1 | 0.5 | 49.4 | 0.5 |
|  | Морковь тушеная в молоке | 120/130 | 3.70 | 8.96 | 7.14 | 164.00 | - | - | 3.0 | 16.2 | 0.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | 0.1 | 0.3 | - | 150.0 | 1.2 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - | - | 6.0 | 1.6 | 0.5 |