

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)Энергическая ценность (ккал) | Энергическая ценность (ккал) | Цена(руб) |
| белки | жиры | углеводы |
|  **1 день Завтрак** |
| **№ 274** | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192,0 | 25,00 |
| **№ 503** | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 | 40,0 | 13,00 |
| **№ 99** | Бутерброд с маслом | 35 | 1,4 | 14,6 | 8,7 | 172,4 | 27,00 |
|  |  |  | **7,84** | **22,13** | **46,08** | **404,4** |  |
| **2-й завтрак** |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
|  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92,0** |  |
| **Обед** |
| **№ 25** | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 200/10/6 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145,0 | 25,00 |
| **№ 386** | Котлеты, биточки, шницели из говядины | 70 | 12,5 | 12,2 | 10,0 | 200,2 | 40,00 |
| **№88** | Свекла тушеная | 130 | 2,8 | 5,3 | 9,5 | 103,5 | 20,00 |
| **№ 112** | Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 | 14,00 |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
| **№ 115** | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66,1 | 9,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **25,6** | **25,71** | **89,38** | **684,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| **№ 85** | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 130 | 6,8 | 7,6 | 31,0 | 224,4 | 30,00 |
| **№ 508** | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 24,9 | 144,0 | 26,00 |
| **№ 118** | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 21,00 |
|  |  |  | **10,8** | **11,3** | **65,7** | **415,4** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **45,24** | **59,34** | **221,36** | **1596,10** | **319,00**  |
| № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)Энергическая ценность (ккал) | Энергическая ценность (ккал) | Цена (руб.) |
| белки | жиры | углеводы |
|  **2 день Завтрак** |
|  **№ 40** | Рыба, отварная по-польски | 180 | 12,2 | 6,5 | 55,2 | 138,2 | 35,00 |
| **№ 503** | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 | 40,0 | 13,00 |
| **№ 99** | Бутерброд с маслом | 35 | 1,4 | 14,6 | 8,7 | 172,4 | 27,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 52,2 | 9,00 |
|  |  |  | **15,1** | **21,3** | **85,7** | **402,8** |  |
| **2-й завтрак** |  |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
|  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92,0** |  |
| **Обед** |
| **№ 52** | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 200/15 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 148,87 | 30,00 |
| **№ 48** | Птица в соусе с томатом  | 200 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106,0 | 37,00 |
| **№434** | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 5,7 | 14,2 | 119,6 | 15,00 |
| **№112** | Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 18,00 |
| **№ 527** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0 | 23,8 | 99,0 | 20,00 |
| **№ 115** | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66,1 | 9,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **22,42** | **21,04** | **91,85** | **622,07** |  |
| **Полдник** |
| **№ 77** | Манник со сгущенным молоком | 75/25 | 6,43 | 12,33 | 36,1 | 216,1 | 29,00 |
| **№ 12** | Чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,00 |
| **№ 118** |  Банан | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 28,00 |
|  |  |  | **7,93** | **12,83** | **57,1** | **312,1** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **46,45** | **56,37** | **254,85** | **1428,97** | **319,00** |
| № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)Энергическая ценность (ккал) | Энергическая ценность (ккал) | Цена (руб.) |
| белки | жиры | углеводы |
|  **3 день Завтрак** |
| **№ 266** | Каша «Дружба» молочная жидкая | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192,0 | 27,00 |
| **№ 503** | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 | 40,0 | 13,00 |
| **№ 99** | Бутерброд с маслом | 35 | 1,4 | 14,6 | 8,7 | 172,4 | 27,00 |
|  |  |  | **7,84** | **22,13** | **46,08** | **404,4** |  |
| **2-й завтрак** |  |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
|  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92,0** |  |
| **Обед** |
| **№ 5** | Борщ с капустой свежей с мясом со сметаной | 200/10/6 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,0 | 33,00 |
| **№ 373** | Гуляш | 70 | 6,0 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 37,00 |
| **№ 297** | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,9 | 0,6 | 25,2 | 125,6 | 15,00 |
| **№112** | Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 18,00 |
| **№ 54** | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60,0 | 25,00 |
| **№ 115** | Хлеб ржаной | 30 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66,1 | 9,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **19,98** | **15,19** | **82,693** | **616,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| **№ 88** | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,3 | 8,8 | 14,0 | 148,0 | 28,00 |
| **№ 516** | Кисель | 200 | 0 | 0 | 22,0 | 88,6 | 27,00 |
| **№ 118** | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 21,00 |
|  |  |  | **3,7** | **9,2** | **45,8** | **283,6** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **32,52** | **46,72** | **194,773** | **1396,0** | **319,00** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры или технологической карты** | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)Энергическая ценность (ккал) | Энергическая ценность (ккал) | Цена (руб.) |
| белки | жиры | углеводы |
|  **4 день Завтрак** |
| **№ 49** | Пудинг творожный со сметаной | 130/20 | 17,91 | 23,69 | 38,20 | 450,6 | 35,00 |
| **№ 503** | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 | 40,0 | 13,00 |
| **№ 96** | Бутерброд с маслом и сыром |  30/5/14 | 5,06 | 7,0 | 14,62 | 185,0 | 33,00 |
|  |  |  | **22,97** | **30,69** | **64,82** |  **675,6** |  |
| **2-й завтрак** |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
|  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92,0** |  |
| **Обед** |
| **№ 160** | Суп из хлопьев овсяных «Геркулес» с мясом | 200 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144,0 | 30,00 |
| **№ 351** | Котлета рыбная | 70 | 9,7 | 1,5 | 6,7 | 79,1 | 30,00 |
| **№ 434** | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 5,7 | 14,2 | 119,6 | 15,00 |
| **№ 112** | Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 | 14,00 |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые, ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
| **№ 115** | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66,1 | 9,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **22,75** | **14,29** | **89,52** | **578,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| **№ 78** | Булочка домашняя | 75 | 5,4 | 10,3 | 35,9 | 294,3 | 26,00 |
| **№ 534** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 24,00 |
| **№ 118** | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 21,00 |
|  |  |  | **11,6** | **15,7** | **55,3** | **447,3** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **58,32** | **60,88** | **229,84** | **1753,2** | **319,00** |
| **№ рецептуры или технологической карты** | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)Энергическая ценность (ккал) | Энергическая ценность (ккал) | Цена (руб.) |
| белки | жиры | углеводы |
|  **5 день Завтрак** |
| **№ 66** | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192,0 | 32,00 |
| **№ 503** | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 | 40,0 | 13,00 |
| **№ 99** | Бутерброд с маслом | 35 | 1,4 | 14,6 | 8,7 | 172,4 | 27,00 |
|  |  |  | **7,84** | **22,13** | **46,08** | **404,4** |  |
| **2-й завтрак** |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
|  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92,0** |  |
| **Обед** |
| **№ 34** | Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной | 200/10/6 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,0 | 35,00 |
| **№ 374** | Жаркое по-домашнему | 200 | 23,6 | 21,1 | 15,1 | 344,5 | 40,00 |
| **№112** | Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,2 | 1,9 | 12,0 | 18,00 |
| **№ 527** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0 | 24,3 | 99,0 | 20,00 |
| **№ 115** | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66,1 | 9,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **33,13** | **29,12** | **77,33** | **710,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| **№10.7** | Ватрушка с повидлом, с творогом | 80 | 5,09 | 3,4 | 50,42 | 253,0 | 34,00 |
| **№ 534** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 24,00 |
| **№ 118** |  Банан | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 28,00 |
|  |  |  | **12,39** | **8,9** | **81,02** | **455,0** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **54,36** | **60,35** | **224,63** | **1661,5** | **319,00** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)Энергическая ценность (ккал) | Энергическая ценность (ккал) | Цена (руб.) |
| белки | жиры | углеводы |
|  **6 день Завтрак** |
| **№ 268** | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192,0 | 25,00 |
| **№ 503** | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 | 40,0 | 13,00 |
| **№ 99** | Бутерброд с маслом | 35 | 1,4 | 14,6 | 8,7 | 172,4 | 27,00 |
|  |  |  | **7,84** | **22,13** | **46,08** | **404,4** |  |
| **2-й завтрак** |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
|  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92,0** |  |
| **Обед** |
| **№ 18** | Суп крестьянский с мясом | 200/10 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144,0 | 32,00 |
| **№ 64** | Тефтели из говядины | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 40,00 |
| **№ 428** | Капуста тушеная  | 130 | 4,8 | 4,7 | 5,1 | 81,9 | 13,00 |
| **№112** | Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,2 | 1,9 | 12,0 | 18,00 |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
| **№ 115** | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66,1 | 9,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **23,78** | **21,18** | **85,73** | **624,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| **№ 30** | Макаронные изделия, отварные с овощами | 130 | 4,6 | 6,0 | 27,2 | 176,0 | 30,00 |
| **№ 508** | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 24,9 | 144,0 | 22,00 |
| **№ 118** | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 21,00 |
|  |  |  | **8,6** | **9,7** | **61,9** | **367,0** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **41,22** | **53,21** | **213,91** | **1487,4** | **319,00** |
| № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)Энергическая ценность (ккал) | Энергическая ценность (ккал) | Цена (руб.) |
| белки | жиры | углеводы |
|  **7 день Завтрак** |
| **№ 273** | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192,0 | 30,00 |
| **№ 503** | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 | 40,0 | 13,00 |
| **№ 99** | Бутерброд с маслом | 35 | 1,4 | 14,6 | 8,7 | 172,4 | 27,00 |
|  |  |  | **7,84** | **22,13** | **46,08** | **404,4** |  |
| **2-й завтрак** |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
|  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92,0** |  |
| **Обед** |
| **№ 47** | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы | 200/15 | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 150,0 | 37,00 |
| **№ 411** | Плов из отварной птицы | 200 | 15,2 | 15,1 | 36,1 | 341,9 | 38,00 |
| **№ 112** | Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 | 14,00 |
| **№ 527** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0 | 24,3 | 99,0 | 20,00 |
| **№ 115** | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66,1 | 9,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **27,35** | **21,15** | **111,24** | **734,5** |  |
| **Полдник** |
| **№ 201** | Рагу из овощей | 150 | 3,3 | 8,8 | 14,0 | 148,0 | 30,00 |
| **№ 516** | Кисель | 200 | 0 | 0 | 22,0 | 88,6 | 25,00 |
| **№ 118** |  Банан | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 28,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **4,8** | **9,3** | **57,0** | **332,6** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **40,99** | **52,78** | **234,52** | **1563,5** | **319,00** |  |
| № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)Энергическая ценность (ккал) | Энергическая ценность (ккал) | Цена (руб.) |
| белки | жиры | углеводы |
|  **8 день Завтрак** |
| **№ 37** | Омлет натуральный с маслом | 150 | 13,5 | 18,75 | 3,36 | 234,37 | 28,00 |
| **№ 503** | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 | 40,0 | 13,00 |
| **№ 99** | Бутерброд с маслом | 35 | 1,4 | 14,6 | 8,7 | 172,4 | 27,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,17 | 9,8 | 46,9 | 9,00 |
|  |  |  | **16,4** | **33,52** | **33,86** | **493,67** |  |
| **2-й завтрак** |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
|  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92,0** |  |
| **Обед** |
| **№ 136** | Свекольник с мясом со сметаной | 200/10/7 | 4,5 | 7,0 | 14,77 | 154,8 | 23,00 |
| **№ 386** | Котлеты, биточки, шницели из говядины | 70 | 12,5 | 12,2 | 10,0 | 200,2 | 40,00 |
| **№331** | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 3,5 | 5,0 | 17,2 | 207,2 | 10,00 |
| **№ 462** | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,1 | 2,1 | 19,7 | 7,00 |
| **№ 112** | Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 | 14,00 |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
| **№ 115** | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66,1 | 9,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **27,0** | **26,35** | **93,02** | **817,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| **№ 10.7** | Ватрушка с повидлом, с творогом | 80 | 10,5 | 6,26 | 33,3 | 230,0 | 27,00 |
| **№ 508** | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 24,9 | 144,0 | 22,00 |
| **№ 118** | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 21,00 |
|  |  |  | **14,5** | **9,96** | **68,0** | **421,0** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **58,9** | **70,03** | **215,08** | **1824,17** | **319,00** |  |
| № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)Энергическая ценность (ккал) | Энергическая ценность (ккал) | Цена (руб.) |
| белки | жиры | углеводы |
|  **9 день Завтрак** |
| **№ 272** | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187,0 | 25,00 |
| **№ 503** | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 | 40,0 | 13,00 |
| **№ 99** | Бутерброд с маслом | 35 | 1,4 | 14,6 | 8,7 | 172,4 | 27,00 |
|  |  |  | **7,75** | **23,11** | **42,56** | **399,4** |  |
| **2-й завтрак** |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
|  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92,0** |  |
| **Обед** |
| **№ 41** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 6,5 | 5,3 | 14,52 | 191,0 | 33,00 |
| **№ 341** | Суфле рыбное | 70 | 11,2 | 3,4 | 1,8 | 82,6 | 37,00 |
| **№434** | Картофельное пюре  | 130 | 2,7 | 5,7 | 14,2 | 119,6 | 15,00 |
| **№112** | Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,2 | 1,9 | 12,0 | 18,00 |
| **№ 527** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 0 | 24,3 | 99,0 | 20,00 |
| **№ 115** | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66,1 | 9,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **26,25** | **15,35** | **84,17** | **640,8** |  |
| **Полдник** |
| **№ 55** | Сырники из творога со сметаной | 110/20 | 18,6 | 18,0 | 40,2 | 498,3 | 33,00 |
| **№ 508** | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 24,9 | 144,0 | 22,00 |
| **№ 118** |  Банан | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 28,00 |
|  |  |  | **23,7** | **21,8** | **86,1** | **738,3** |  |
|  | **Итого за день** |  | **58,7** | **60,46** | **233,03** | **1870,5** | **319,00** |
| № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)Энергическая ценность (ккал) | Энергическая ценность (ккал) | Цена (руб.) |
| белки | жиры | углеводы |
|  **10 день Завтрак** |
| **№ 176** | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192,0 | 27,00 |
| **№ 503** | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12,0 |  40,0 | 13,00 |
| **№ 99** | Бутерброд с маслом | 35 | 1,4 | 14,6 | 8,7 | 172,4 | 27,00 |
|  |  |  | **7,84** | **22,13** | **46,08** | **404,4** |  |
| **2-й завтрак** |
| **№ 537** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 30,00 |
|  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92,0** |  |
| **Обед** |
| **№ 67** | Суп картофельный с рыбой | 200 | 5,3 | 6,5 | 25,3 | 153,0 | 38,00 |
| **№ 382** | Картофельная запеканка с говядиной | 200 | 23,3 | 23,5 | 18,9 | 380,0 | 45,00 |
| **№112** | Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,2 | 1,9 | 12,0 | 18,00 |
| **№ 54** | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60,0 | 25,00 |
| **№ 115** | Хлеб ржаной | 38 | 2,5 | 0,5 | 12,7 | 66,1 | 9,00 |
| **№114** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | 70,5 | 9,00 |
|  |  |  | **34,16** | **31,11** | **89,443**  | **741,6** |  |
| **Полдник** |
| **№ 556** | Оладьи с джемом | 75/15 | 7,05 | 7,2 | 42,45 | 262,9 | 33,00 |
| **№ 534** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 24,00 |
| **№ 118** | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 21,00 |
|  |  |  | **3,25** | **12,6** | **61,85** | **415,59** |  |
|  | **Итого за день** |  | **46,25** | **66,04** | **217,573** | **1653,59** | **319,00** |
|  | **В среднем за 1 день** |  | **48,095** | **58,618** | **223,957** | **1623,493** |  |

 Утверждаю:

 Заведующий БДОУ детский сад

 «Ивушка»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Щеглева И.Г.

 «\_14» марта 2025 год

**Перспективное десятидневное меню**

**для лагеря с дневным пребыванием детей**

**«Юные туристы»**

**в БДОУ детский сад «Ивушка»**

**Кичменгско-Городецкого муниципального округа**

**Вологодской области.**

д.Плоская

2025