

1 День (Понедельник)

Наименование блюд	№ Тех. карты	Пищевые вещества				Объем порции (г) Возраст 3-7
		Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценност ь (ккал)	
<u>Завтрак</u>						
Каша «Геркулесовая» молочная	46	7,0	11,28	24,61	226,83	200
Чай	60	-	-	14,0	52,36	180
Хлеб с маслом	70	2,3	4,36	14,62	108	40/8
Сыр	58	2,32	2,95	-	36,40	10
<u>2 Завтрак</u>						
Сок	71	1	0,2	20,2	92	180
Печенье	73	2,25	2,94	22,32	125,1	30
<u>Обед</u>						
Борщ	74	1,45	3,93	100,20	82,00	200
Плов с курицей	14	25,38	21,25	44,61	471,25	160
Огурец сол.						
Компот	64	0,04	-	24,76	94,20	180
Хлеб						40
<u>Ужин</u>						
Яйцо отварное	38	5,10	4,60	0,30	63,00	40
Салат	37	1,58	4,99	7,66	83,20	80
Кофе	66	1,40	2,00	22,40	116,00	180
Хлеб						30

2 День (Вторник)

Наименование блюд	№ Тех. карт ы	Пищевые вещества				Объем порции(г) Возраст 3-7
		Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность (ккал)	
<u>Завтрак</u>						
Каша гречневая с молоком	50	7,0	10,44	25,77	224,28	200
Хлеб с маслом	70	2,3	4,36	14,71	108	40/8
<u>2 Завтрак</u>						
Фрукты	68					150
<u>Обед</u>						
Суп гороховый	7	4,39	4,22	13,06	107,2	200
Тефтели куриные в подливке с картофелем	17 30	13,1 2,86	10,8 4,32	30,7 23,01	276,1 142,35	70 100
Компот	64	0,04	-	24,76	94,20	180
Хлеб						40
<u>Ужин</u>						
Вареники с творогом со сгущ. молоком	52	14,92	11,65	22,17	252,45	150
Какао	65	3,52	3,72	25,49	145,2	180
Хлеб						40

3 День (Среда)

Наименование блюд	№ Тех. карт ы	Пищевые вещества				Объем порции(г) Возраст 3-7
		Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. ценность (ккал)	
<u>Завтрак</u>						
Рыба по "Русски"						100
Салат	35	0,63	3,04	3,91	44,72	70
Чай с лимоном	62	0,07	0,008	12,24	47,52	180
Хлеб с маслом	70	2,3	4,36	14,62	108	40/8
<u>2 Завтрак</u>						
Фрукты	68					150/200
<u>Обед</u>						
Суп рассольник	9	1,68	4,09	13,27	96,60	200
Котлета мясная	12	10,4	9,7	2,8	140,11	70
Икра свекольная	29	2,35	4,60	12,33	100,10	100
Компот	64	0,04	-	24,76	94,20	180
Хлеб						40
<u>Ужин</u>						
Суп вермишелевый	41	6,05	5,60	18,25	147,60	200
молочный						30
Хлеб						
Конфета						

4 День (Четверг)

Наименование блюд	№ Тех. карт ы	Пищевые вещества				Объем порции(г) Возраст 3-7
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность (ккал)	
<u>Завтрак</u>						
Каша ячневая молочная	45	5,27	8,51	11,66	192,76	200
Чай	60	-	-	12,0	44,88	180
Хлеб с маслом	70	2,3	4,36	14,62	108	40/8
<u>2 Завтрак</u>						
Сок	71	1	0,2	20,2	92	150
Вафли	72	0,84	1	23,2	106,2	30
<u>Обед</u>						
Суп фасолевый	3	8,5	8,79	22,77	202,06	200
Пирожки с капустой с мясом	25	4,51	5,04	28,47	189	120
Компот	64	0,04	-	24,76	94,20	180
Хлеб						40
<u>Ужин</u>						
Яйцо отварное	38	5,10	4,60	0,30	63,00	40
Винегрет	36	1,36	6,18	8,44	94,80	100
Кофе	65	3,52	3,72	25,49	145,2	180
Хлеб						30

5 День (Пятница)

Наименование блюд	№ Тех. карт ы	Пищевые вещества				Объем порции(г) Возраст 3-7
		Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность (ккал)	
<u>Завтрак</u>						
Суп рисовый молочный	47	5,78	10,0	27,73	183,86	200
Хлеб с маслом	70	2,3	4,36	14,62	108	40/8
<u>2 Завтрак</u>						
Фрукт	68					150
<u>Обед</u>						
Суп гречневый	6	2,00	2,23	13,60	82,60	200
Биточки мясные в	12	12,03	11,3	3,4	165,4	70
подливе	31	3,06	4,80	20,45	137,25	100
Пюре картофельное		0,04	-	24,76	94,20	180
Компот	71					40
Хлеб						
<u>Ужин</u>						
Ватрушка с творогом	51	5,6	4,3	24,48	182,3	100
Какао	65	3,52	3,72	25,49	145,2	170
Хлеб						30

6 День (Понедельник)

Наименование блюд	№ Тех. карт ы	Пищевые вещества				Объем порции(г) Возраст 3-7
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность (ккал)	
<u>Завтрак</u>						
Каша манная молочная	44	6,24	6,10	19,70	158,64	200
Чай	60					180
Хлеб с маслом	70	2,3	4,36	14,62	108	40
<u>2 Завтрак</u>						
Сок	71	1	0,2	20,2	92	180
Печенье	73	2,25	2,94	22,32	125,1	
<u>Обед</u>						
Суп с мучными клецками	75	7,8	10,7	23,75	217,1	200
Плов с грудок	14	25,38	21,25	44,61	471,25	150
Огурец сол.						20
Компот	64	0,04	-	24,76	94,20	180
Хлеб						40
<u>Ужин</u>						
Яйцо отварное	38	5,10	4,60	0,30	63,00	40
Салат	35	0,92	4,06	5,63	61,68	80
Кофе	66	1,40	2,00	22,40	116,00	180
Хлеб						30

7 День (Вторник)

Наименование блюд	№ Тех. карт ы	Пищевые вещества				Объем порции(г) Возраст 3-7
		Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность (ккал)	
<u>Завтрак</u>						
Каша пшеничная с молоком	49	6,24	10,03	13,98	231,83	200
Хлеб с маслом	70	2,3	4,36	14,62	108	40/8
<u>2 Завтрак</u>						
Фрукт	68					150
<u>Обед</u>						
Борщ	74	1,45	3,93	100,20	82,00	200
Пельмени с грудок	13	24,8	39,29	46,34	588,81	150
Компот	64	0,04	-	24,76	94,20	180
Хлеб						40
<u>Ужин</u>						
Запеканка творожно - манная (рисовая) со сгущенным молоком	54	30,93	22,89	36,00	310,66	150/40
Какао	66	1,40	2,00	22,40	116,00	180
Хлеб						30

8 День (Среда)

Наименование блюд	№ Тех. карт ы	Пищевые вещества				Объем порции(г) Возраст 3-7
		Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность (ккал)	
<u>Завтрак</u>						
Суп пшенный молочный	42	5,80	5,48	18,57	146,80	200
Хлеб с маслом	70	2,3	4,36	14,62	108	40/8
Конфета						
<u>2 Завтрак</u>						
Фрукт	71					150
<u>Обед</u>						
Суп гороховый	7	4,39	4,22	13,06	107,8	200
Голубцы ленивые с	78	15,59	14,49	18,88	272,72	80
картофелем	30	2,86	4,32	23,01	142,35	100
Компот	64	0,04	-	24,76	94,20	180
Хлеб						
<u>Ужин</u>						
Рыба тушеная с овощами						90
Пюре картофельное	31	3,06	4,80	20,45	137,25	100
Чай	60	-	-	14,0	52,36	180
Хлеб						30

9 День (Четверг)

Наименование блюд	№ Тех. карт ы	Пищевые вещества				Объем порции(г) Возраст 3-7
		Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность (ккал)	
<u>Завтрак</u>						
Макароны с сыром	57	5,4	6,5	34,1	219,9	150
Кофе	66	1,40	2,0	22,40	116,0	180
Хлеб с маслом	70	2,3	4,36	14,62	108	40/8
<u>2 Завтрак</u>						
Сок	71	1	0,2	20,2	92,0	150
Вафли	72	0,84	1	23,2	106,2	30
<u>Обед</u>						
Свекольник со сметаной	5	5,92	10,17	18,02	184,66	200
Рагу овощное с мясом	78	5	6,78	19,26	168,42	200
Компот	64	0,04	-	24,76	94,20	180
Хлеб						40
<u>Ужин</u>						
Каша ячневая молочная	45	6,24	10,03	13,98	231,83	200
Чай	60	-	-	14,0	52,36	180
Хлеб						30

10 День (Пятница)

Наименование блюд	№ Тех. карты	Пищевые вещества				Объем порции(г) Возраст 3-7
		Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность (ккал)	
<u>Завтрак</u>						
Вареники ленивые	52	19,53	15,29	35,07	354,33	150
Какао	65	3,52	3,72	25,49	145,2	180
Хлеб с маслом	70	2,3	4,36	14,62	108	40/8
<u>2 Завтрак</u>						
Фрукты	68					150
<u>Обед</u>						
Суп сборный	75	1,68	1,93	12,67	71,64	200
Гуляш с мяса	15	23,8	19,52	5,74	203,0	80
Гречневый гарнир	32	7,46	5,61	35,84	203,45	100
Компот	71	0,04	-	24,76	94,20	180
Хлеб						40
<u>Ужин</u>						
Суп кукурузный молочный	42	4,97	5,10	16,50	131,80	200
Хлеб						30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575848

Владелец Бдтаева Алла Ленинбековна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023