

(Сад1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

130 **Каша пшеничная сладкая** кКал-198, Белки-6, Жиры-3, Угл-36

Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар белый 5-10 кг

55 **Бутерброд с маслом 3-7** кКал-184, Белки-4, Жиры-9, Угл-23

Батон нарезной 0,38, Масло сливочное

200 **Чай сладкий 3-7** кКал-51, Угл-13

Чай черный, Сахар белый 5-10 кг

Итого за Завтрак1 кКал-433, Белки-10, Жиры-12, Угл-72

Завтрак2

200 **Сок 3-7** кКал-100, Белки-1, Угл-24

Итого за Завтрак2 кКал-100, Белки-1, Угл-24

Обед

200 **Борщ с картофелем 3-7 лет** кКал-141, Белки-3, Жиры-5, Угл-22

Свекла столовая, Картофель производственный, Капуста белокачанная, Морковь столовая, Лук репчатый, Сметана, Паста томатная, Масло сливочное, Масло подсолнечное рафинированное

75 **Тефтели рыбные** кКал-82, Белки-7, Жиры-2, Угл-8

Минтай с/м без головы, рис, Молоко питьевое, Лук репчатый, Мука пшеничная, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Паста томатная, Масло сливочное

35 **Соус томатный 3-7** кКал-29, Жиры-2, Угл-3

Мука пшеничная, Паста томатная, Масло сливочное

150 **Картофельное пюре 3-7** кКал-160, Белки-3, Жиры-6, Угл-23

Картофель производственный, Масло сливочное, Молоко питьевое, Соль йодированная м/у 1 кг

60 **Салат из отварной свеклы 3-7** кКал-51, Белки-1, Жиры-3, Угл-5

Масло подсолнечное рафинированное, Свекла столовая

32 **Хлеб пшеничный 3-7** кКал-68, Белки-2, Угл-14

45 **Хлеб ржаной 3-7** кКал-80, Белки-2, Угл-16

200 **Компот из сушеных фруктов 3-7** кКал-67, Угл-18

Сахар белый 5-10 кг, Смеси сушеных фруктов (10кг)

Итого за Обед кКал-678, Белки-18, Жиры-18, Угл-109

Полдник

100 **Ватрушка 3-7** кКал-441, Белки-19, Жиры-17, Угл-53

Дрожжи хлебопекарные сухие, Масло подсолнечное рафинированное, Масло сливочное, Молоко питьевое, Мука пшеничная, Сахар белый 5-10 кг, Соль йодированная м/у 1 кг, Творог, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Ванилин

200 **Кефир 3-7** кКал-112, Белки-6, Жиры-6, Угл-8

Итого за Полдник кКал-553, Белки-25, Жиры-23, Угл-61

Итого за кКал-1 764, Белки-54, Жиры-53, Угл-266

Заведующий

Рыбкина О.Ю.

медицинская
сестра

Лачина Ю.В.

(Сад1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша молочная " Дружба " 3-7 <i>рис , пшено , Молоко питьевое, Масло сливочное , Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-186, Белки-5, Жиры-6, Угл-28
72	Бутерброд с сыром 3-7 <i>Сыры твердые, Батон нарезной 0,38, Масло сливочное</i>	кКал-274, Белки-8, Жиры-18, Угл-19
200	Чай сладкий 3-7 <i>Чай черный, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-51, Угл-13
Итого за Завтрак1		кКал-511, Белки-13, Жиры-24, Угл-60
<u>Завтрак2</u>		
100	Бананы	Угл-27
Итого за Завтрак2		Угл-27
<u>Обед</u>		
200	суп картофельный с клецками 3-7 <i>Картофель производственный, Морковь столовая, Лук репчатый, Масло подсолнечное рафинированное, Мука пшеничная, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Соль йодированная м/у 1 кг, Говядина охлажденная</i>	кКал-121, Белки-3, Жиры-4, Угл-24
200	Голубцы ленивые 3-7 <i>Капуста белокачанная, рис , Лук репчатый, Масло сливочное , Говядина охлажденная, Свинина мякоть, Мука пшеничная</i>	кКал-314, Белки-20, Жиры-18, Угл-18
20	Огурцы соленые	
32	Хлеб пшеничный 3-7	кКал-68, Белки-2, Угл-14
45	Хлеб ржаной 3-7	кКал-80, Белки-2, Угл-16
200	Компот из сушеных фруктов 3-7 <i>Сахар белый 5-10 кг, Смеси сушеных фруктов (10кг)</i>	кКал-67, Угл-18
Итого за Обед		кКал-650, Белки-27, Жиры-22, Угл-90
<u>Полдник</u>		
150	Макароны с сахаром 3-7 <i>Изделия макаронные, Масло сливочное , Сахар белый 5-10 кг, Соль йодированная м/у 1 кг</i>	кКал-192, Белки-5, Жиры-3, Угл-36
30	Вафли 3-7	кКал-146, Белки-2, Жиры-7, Угл-20
200	Кефир 3-7	кКал-112, Белки-6, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-450, Белки-13, Жиры-16, Угл-64
Итого за		кКал-1 611, Белки-53, Жиры-62, Угл-241

Заведующий

Рыбкина О.Ю.

медицинская
сестра

Лачина Ю.В.

(Сад1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1**Каша из овсяных хлопьев**

200 **"Геркулес" молочная жидкая 3-7** кКал-216, Белки-7, Жиры-11, Угл-23

Масло сливочное, Молоко питьевое, Сахар белый 5-10 кг, хлопья овсяные

72 **Бутерброд с сыром 3-7** кКал-274, Белки-8, Жиры-18, Угл-19

Сыры твердые, Батон нарезной 0,38, Масло сливочное

200 **Какао с молоком 3-7** кКал-229, Белки-6, Жиры-6, Угл-40

Какао-порошок, Молоко питьевое, Сахар белый 5-10 кг

Итого за Завтрак1 кКал-719, Белки-21, Жиры-35, Угл-82

Завтрак2

100 **Яблоки 3-7** кКал-59, Белки-1, Жиры-1, Угл-13

Итого за Завтрак2 кКал-59, Белки-1, Жиры-1, Угл-13

Обед

200 **Свекольник со сметаной 3-7
№ 2**

Свекла столовая, Картофель производственный, Лук репчатый, Морковь столовая, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Паста томатная, Масло подсолнечное рафинированное, Сметана, Соль йодированная м/у 1 кг

200 **Куриное рагу с картофелем 3-7** кКал-368, Белки-20, Жиры-20, Угл-28

Мясо сельскохозяйственной птицы охлажден., Картофель производственный, Лук репчатый, Масло сливочное, Паста томатная

60 **Салат из белокачанной
капусты 3-7** кКал-43, Белки-1, Жиры-3, Угл-3

Капуста белокачанная, Морковь столовая, Масло подсолнечное рафинированное

32 **Хлеб пшеничный 3-7** кКал-68, Белки-2, Угл-14

45 **Хлеб ржаной 3-7** кКал-80, Белки-2, Угл-16

200 **Компот из сушеных фруктов 3-7** кКал-67, Угл-18

Сахар белый 5-10 кг, Смеси сушеных фруктов (10кг)

Итого за Обед кКал-626, Белки-25, Жиры-23, Угл-79

Полдник

150 **Запеканка рисовая с
творогом** кКал-374, Белки-20, Жиры-14, Угл-42

рис, Масло сливочное, Сахар белый 5-10 кг, Творог, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Молоко питьевое, Масло подсолнечное рафинированное, Сметана

200 **Кефир 3-7** кКал-112, Белки-6, Жиры-6, Угл-8

Итого за Полдник кКал-486, Белки-26, Жиры-20, Угл-50

Итого за кКал-1 890, Белки-73, Жиры-79, Угл-224

Заведующий

Рыбкина О.Ю.

медицинская
сестра

Лачина Ю.В.

(Сад1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
100	Омлет натуральный 3-7 <i>Масло сливочное , Молоко питьевое, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ</i>	кКал-155, Белки-8, Жиры-13, Угл-2
40	салат из горошка зеленого консервированного 3-7 <i>Горох консервированный, Масло подсолнечное рафинированное, Лук репчатый</i>	кКал-37, Белки-1, Жиры-2, Угл-3
55	Бутерброд с маслом 3-7 <i>Батон нарезной 0,38, Масло сливочное</i>	кКал-184, Белки-4, Жиры-9, Угл-23
200	Чай сладкий 3-7 <i>Чай черный, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-51, Угл-13
Итого за Завтрак1		кКал-427, Белки-13, Жиры-24, Угл-41
<u>Завтрак2</u>		
200	Сок 3-7	кКал-100, Белки-1, Угл-24
Итого за Завтрак2		кКал-100, Белки-1, Угл-24
<u>Обед</u>		
200	суп с рыбными фрикадельками <i>Минтай с/м без головы, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Лук репчатый, Картофель производственный, Морковь столовая, Масло подсолнечное рафинированное, Паста томатная , Соль йодированная м/у 1 кг</i>	кКал-115, Белки-9, Жиры-3, Угл-14
120	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе 3-7лет <i>Масло подсолнечное рафинированное, Лук репчатый, Морковь столовая, Молоко питьевое, Сметана , Мука пшеничная, Свинина мякоть</i>	кКал-271, Белки-20, Жиры-19, Угл-5
120	Макаронные изделия отварные 3-7 <i>Масло сливочное , Изделия макаронные</i>	кКал-166, Белки-5, Жиры-5, Угл-25
60	Винегрет 3-7 <i>Картофель производственный, Свекла столовая, Морковь столовая, Лук репчатый, Огурцы соленые , Горох консервированный, Масло подсолнечное рафинированное, Соль йодированная м/у 1 кг</i>	кКал-73, Белки-1, Жиры-3, Угл-10
32	Хлеб пшеничный 3-7	кКал-68, Белки-2, Угл-14
45	Хлеб ржаной 3-7	кКал-80, Белки-2, Угл-16
200	Компот из свежих плодов 3-7 <i>Яблоки свежие, Сахар белый 5-10 кг, Слива</i>	кКал-61, Угл-15
Итого за Обед		кКал-834, Белки-39, Жиры-30, Угл-99

Полдник

80 **Булочка домашняя с
повидлом**

кКал-257, Белки-6, Жиры-5, Угл-46

Дрожжи хлебопекарные сухие, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сахар белый 5-10 кг, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Молоко питьевое, Масло подсолнечное рафинированное, Повидло фруктовое в ассортименте

200 **Кефир 3-7**

кКал-112, Белки-6, Жиры-6, Угл-8

Итого за Полдник кКал-369, Белки-12, Жиры-11, Угл-54

Итого за кКал-1 730, Белки-65, Жиры-65, Угл-218

Заведующий

Рыбкина О.Ю.

медицинская
сестра

Лачина Ю.В.
