

**МЕНЮ**  
**16.07.2024г.**

№ технологической карты	Наименование блюда	1-3х лет						3-8 ми лет					
		Выход ясл./сад	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
<b>Завтрак</b>													
№ 1	Салат : Икра кабачковая	30	2	1,269	10,98	12,2	0,215	40	3	2,316	14,9	15,6	0,238
т/к № 19	Омлет натуральный	120	1,65	3,365	17,01	100,2	0,52	130	2,2	3,864	22,72	134,01	0,742
т/к №20	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,695	10,635	70,005	0,975	200	2,808	2,394	11,762	84,006	1,17
т/к № 21	Бутерброд с сыром	50	4,7	6,9	14,6	139,1	0	55	5,306	8,198	16,416	185,334	0
		<b>350</b>	<b>10,69</b>	<b>13,229</b>	<b>53,225</b>	<b>321,505</b>	<b>1,71</b>	<b>425</b>	<b>13,314</b>	<b>16,772</b>	<b>65,798</b>	<b>418,95</b>	<b>2,15</b>
						<b>20%</b>						<b>20%</b>	
<b>Обед</b>													
№ 76	Салат из редьки.	15	0,049	0,026	0,245	3,3	0,35	20	0,025	0,985	0,895	5,2	0,59
т/к№ 22/01	Салат: Салат из свежих огурцов	15	0,049	0,072	0,371	9,9	6,1	20	0,073	1,985	1,949	11,01	7,1
№24/0	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,075	9,96	82,45	5,57	200	1,68	4,1	11,28	96,6	6,04
№25	Капуста тушенная	100	2,22	4,48	4,65	79,8	11,3	130	3,105	4,86	14,145	112,24	11,74
№ 8	Котлеты, биточки, шницели	60	11,045	11,042	30,098	217,002	0,03	70	12,86	12,497	35,181	253,169	0,035
№ 26	Соус томатный с овощами	5	0,073	0,054	0,6295	5,574	0,15	15	0,219	1,069	1,8885	17,985	0,17
№ 27	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,15	0,15	18,585	74,22	4,928	180	0,2	0,2	24,78	98,96	5,465
№ 28	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0	50	2,64	0,48	0,48	72,4	0
		<b>520</b>	<b>16,777</b>	<b>19,233</b>	<b>64,6535</b>	<b>523,246</b>	<b>28,078</b>	<b>665</b>	<b>20,777</b>	<b>25,191</b>	<b>89,704</b>	<b>662,364</b>	<b>30,55</b>
						<b>35%</b>						<b>35%</b>	
<b>Полдник</b>													
№ 157	Кефир, фцидофилин, простокваша, ряженка.	150	4,15	3,75	6	75	1,3	180	5,8	5	8	100	1,4
№ 30	Пряники	24	0,9	1,019	9,5634	52,22	0,012	40	2,01	2,28	17,324	144,2	0,61
№30/0	Плоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	7	75	1,08	0,4	16,8	68,1	7,2
		<b>244</b>	<b>6,1</b>	<b>5,119</b>	<b>30,2634</b>	<b>193,72</b>	<b>8,312</b>	<b>295</b>	<b>8,89</b>	<b>7,68</b>	<b>42,124</b>	<b>312,3</b>	<b>9,21</b>
						<b>15%</b>						<b>15%</b>	
<b>Ужин</b>													
№ 66	Тефтели рыбные тушеные	70	4,07	4,72	6,19	106,7	1,76	80	5,64	6,24	7,48	116,4	1,95
№34	Рис отварной	120	2,43	<b>3,58</b>	24,46	139,8	0	130	3,158	3,611	29,798	161,71	0
№ 35	Чай с сахаром	180	0,14	0,02	11,34	50,56	5,14	200	0,16	0,04	12,34	52,56	6,14
№ 36	Хлеб пшеничный	30	1,614	0,642	12,454	64,309	0	40	1,856	0,856	13,744	75,772	0
		<b>400</b>	<b>8,254</b>	<b>8,962</b>	<b>54,444</b>	<b>361,369</b>	<b>6,9</b>	<b>450</b>	<b>10,814</b>	<b>10,747</b>	<b>63,362</b>	<b>406,442</b>	<b>8,09</b>
						<b>25%</b>						<b>25%</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1114</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>	<b>1835</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>50</b>