

**МЕНЮ**  
**23.07.2024г.**

| № технологической карты | Наименование блюда                             | 1-3 х лет   |               |               |                |                |               | 3-8 ми лет  |               |               |               |                |               |
|-------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
|                         |  | Выход       | 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         | 12,01          | 100,2          | 0,52          | 130         | 2,2           | 3,864         | 14,72         | 134,01         | 0,742         |
| т/к №20                 | Кофейный напиток с молоком                     | 190         | 2,34          | 1,195         | 10,135         | 70,005         | 0,975         | 200         | 2,808         | 4,394         | 11,062        | 84,006         | 1,17          |
| т/к №110                | Бутерброд с сыром                              | 42          | 4,7           | 6,9           | 14,6           | 139            | 0             | 55          | 5,006         | 8,198         | 16,216        | 185,334        | 0             |
|                         |  | <b>352</b>  | <b>10,69</b>  | <b>12,729</b> | <b>47,725</b>  | <b>321,405</b> | <b>1,71</b>   | <b>425</b>  | <b>13,014</b> | <b>18,772</b> | <b>56,898</b> | <b>418,95</b>  | <b>2,15</b>   |
|                         |  |             |               |               |                | <b>20%</b>     |               |             |               |               |               | <b>20%</b>     |               |
|                         | <b>Обед:</b>                                   |             |               |               |                |                |               |             |               |               |               |                |               |
| т/к№ 22/01              | Салат из горошка зеленого консервированного    | 20          | 0,32          | 2,02          | 0,6            | 21,8           | 3,78          | 30          | 0,48          | 3,03          | 0,9           | 32,7           | 4,67          |
| № 179                   | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) №149 | 150         | 3,605         | 2,13          | 11,295         | 67,19          | 4,66          | 200         | 4,14          | 2,5           | 15,06         | 89,06          | 4,88          |
| № 114                   | Котлеты или биточки рыбные запеченные          | 60          | 6,366         | 5,29          | 6,986          | 174,5          | 0,301         | 70          | 7,694         | 6,36          | 7,84          | 186,02         | 0,331         |
| № 115                   | Соус, сметанный с луком .                      | 5           | 0,324         | 1,174         | 1,401          | 27,5           | 0,156         | 10          | 0,648         | 2,247         | 2,816         | 35             | 0,212         |
| № 9                     | Картофель отварной                             | 110         | 2,04          | 3,2           | 13,63          | 91,5           | 12,11         | 130         | 3,06          | 4,8           | 20,445        | 117,9          | 13,165        |
| № 117                   | Компот из сушеных фруктов                      | 150         | 0,33          | 0,015         | 20,82          | 84,54          | 0,3           | 180         | 0,44          | 0,02          | 27,76         | 113            | 0,4           |
| № 118                   | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1,98          | 0,36          | 0,36           | 54,3           | 0             | 40          | 2,64          | 0,48          | 0,48          | 72,4           | 0             |
|                         |  | <b>525</b>  | <b>14,965</b> | <b>14,189</b> | <b>55,092</b>  | <b>521,33</b>  | <b>21,307</b> | <b>660</b>  | <b>19,102</b> | <b>19,437</b> | <b>75,301</b> | <b>646,08</b>  | <b>23,658</b> |
|                         |  |             |               |               |                | <b>35%</b>     |               |             |               |               |               | <b>35%</b>     |               |
|                         | <b>Полдник:</b>                                |             |               |               |                |                |               |             |               |               |               |                |               |
| №119                    | Кефир, фцидофилин, простокваша, ряженка.       | 150         | 4,32          | 3,72          | 6              | 75             | 0,45          | 180         | 5,8           | 4             | 8             | 100            | 0,6           |
| № 120                   | Пряники  | 24          | 0,801         | 1,141         | 12,4634        | 52,22          | 0,414         | 40          | 0,3           | 2,2           | 22,28         | 97,5           | 0,61          |
| №121                    | Фрукты свежие                                  | 70          | 1,05          | 0,35          | 14,7           | 66,5           | 7             | 75          | 1,2           | 0,4           | 16,8          | 76             | 8             |
|                         |  | <b>244</b>  | <b>6,171</b>  | <b>5,211</b>  | <b>33,1634</b> | <b>193,72</b>  | <b>7,864</b>  | <b>295</b>  | <b>7,3</b>    | <b>6,6</b>    | <b>47,08</b>  | <b>273,5</b>   | <b>9,21</b>   |
|                         |  |             |               |               |                | <b>15%</b>     |               |             |               |               |               | <b>15%</b>     |               |
|                         | <b>Ужин:</b>                                   |             |               |               |                |                |               |             |               |               |               |                |               |
| № 122                   | Голубцы ленивые                                | 160         | 5,144         | 11,088        | 40,048         | 197            | 13,032        | 200         | 8,68          | 11,36         | 50,06         | 273,34         | 14,04         |
| №35                     | Чай с лимоном                                  | 200         | 3,54          | 3,1           | 15,08          | 102,66         | 1,422         | 200         | 3,54          | 3,1           | 15,08         | 102,66         | 1,422         |
| № 125                   | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 1,842         | 0,642         | 12,057         | 64,329         | 0             | 50          | 2,456         | 0,856         | 16,856        | 85,744         | 0             |
|                         |  | <b>400</b>  | <b>10,526</b> | <b>14,83</b>  | <b>67,185</b>  | <b>363,989</b> | <b>14,454</b> | <b>450</b>  | <b>14,676</b> | <b>15,316</b> | <b>81,996</b> | <b>461,744</b> | <b>15,462</b> |
|                         |  |             |               |               |                | <b>25%</b>     |               |             |               |               |               | <b>25%</b>     |               |
| <b>Всего за день</b>    |  | <b>1541</b> | <b>42</b>     | <b>47</b>     | <b>203</b>     | <b>1400</b>    | <b>45</b>     | <b>1830</b> | <b>54</b>     | <b>60</b>     | <b>261</b>    | <b>1800</b>    | <b>50</b>     |