|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 г | Выход3-6 лет | Пищевые вещества1-3г / 3-6л | Энергетическая ценность |
| ЗАВТРАК  | Белки | Жиры | Углеводы |
| Масло сливочное порционно | 3 | 5 | 0,8/1,3 | 7,25/12,08 | 0,13/0,22 | 66/ 110 |
| Каша манная молочная с маслом сливочным  | 150 | 200 | 4,16/5,55 | 7,31/9,75 | 28,8/38,4 | 198,41/ 264,54 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 2,37/3,16 | 2,01/2,68 | 11,96/15,95 | 75,45/ 99,27 |
| Батон пшеничный йодированный | 25 | 30 | 1,66/1,99 | 0,33/0,40 | 8,58/10,30 | 41,8/ 50,2 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |
| Сок фруктовый  | 100 | 100 | 0,5 |  | 10,1 | 42,4 |
|  ОБЕД |
| Суп картофельный с клёцками на мк/б | 150 | 200 | 2,13/2,84 | 2,76/3,68 | 11,28/15,04 | 86,55/ 115,4 |
| Котлеты «Фунтик» с соусом овощным тушёные | 50/10 | 60/20 | 8,9 /11,27 | 6,25/8,35 | 5,11/6,34 | 112,7 /145,98 |
| Гороховое пюре с маслом сливочным  | 120 | 150 | 13,04/14,13 | 2,01/2,17 | 28,80/31,20 | 178,22/ 193,07 |
| Компот из фруктовой ягодной смеси | 150 | 200 | 0,05/0,06 | 0,02/0,026 | 15,55/20,72 | 58,7/ 78,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 35 | 45 | 2,31/2,97 | 0,42/0,54 | 11,97/15,39 | 57,9/ 74,5 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |
| Молоко кипячёное | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 |
| УЖИН |  |  |  |  |
| Пудинг «Солнечный » с соусом молочным |  120/40 |  150/50 | 13,39/17,97 | 17,88/22,47 | 21,44/29,9 | 299,7/393,54 |
| Кисель фруктовый |  180 |  200 | 0,05/0,13 | 0,03/0,05 | 16,93/24,54 | 67,37/117 |
| Кондитерское изделие / Мармелад  |  18 |  18 | 1,53 | 2,03 | 12,42 | 74,52 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 30 | 1,52/2,28 | 0,16/0,24 | 9,84/14,76 | 44,42/ 66,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 г | Выход3-6 лет | Пищевые вещества1-3г / 3-6л  | Энергетическая ценность |
| ЗАВТРАК  | Белки  | Жиры  | углеводы |
| Сыр твердых сортов | 7 |  10 | 1,61/2,3 | 2,38/ 3,4 | 0,007/0,01 | 31,71/45,3 |
| Каша молочная овсяная(геркулес)с маслом сливочным | 150 | 200 | 5,66/7,55 | 8,95/11,93 | 32,46/43,28 | 233,18/310,91 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 3,06/4,08 | 2,66/3,55 | 13,18/17,57 | 88,95/118,60 |
| Батон пшеничный йодированный |  25 |  30 | 1,66/1,99 | 0,33/0,40 | 8,58/10,3 | 41,8/50,2 |
|  ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |
| Сок фруктовый / или / Овощной сок | 100 | 100 | 0,5 |  | 10,1 | 42,4 |
|  ОБЕД |  |  |  |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной на мк/б | 150/5 | 200/10 | 1,25/1,69 | 4,43/6,0 | 9,5/12,9 | 80,31/109,02 |
| Ёжики «Детские» запечённые под молочным соусом | 50/10 | 60/20 | 0,18 | 1,01 | 0,99 | 13,52 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 100 | 120 | 2,17/2,60 | 6,41/7,69 | 12,59/15,11 | 121/145,2 |
| Напиток из урюка С- вит | 150 | 200 |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 35 | 45 | 2,31/2,97 | 0,42/0,54 | 11,97/15,39 | 57,9/ 74,5 |
|  ПОЛДНИК |  |  |  |
| Фруктовая нарезка | 100 | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 62,93 |
| Напиток из яблок с лимоном | 100 | 150 | 0,02 |  | 6,05 | 23,42 |
|  УЖИН |
| Салат «Степной» |  40 |  60 | 1,63 | 4,24 | 5,74 | 66,21 |
| Фрикадельки рыбные, запечённые с овощами | 80 | 100 | 6,45 | 6,16 | 6,08 | 104,0 |
| Чай с сахаром  | 180 | 200 | 2,37/3,16 | 2,01/2,68 | 11,96/15,95 | 75,45/99,27 |
| Ватрушка с фруктовой начинкой(яблоко и повидло) | 50 | 50 | 2,97 | 1,99 | 29,41 | 148 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 30 | 1,52/2,28 | 0,16/0,24 | 9,84/14,76 | 44,42/66,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3 г | Выход3-6 л | Пищевые вещества1-3л /3-6 л | Энергетическаяценность |
| ЗАВТРАК  | белки | Жиры  | углеводы |
| Масло сливочное порционно |  3 | 5 | 0,8/1,3 | 7,25/12,08 | 0,13/0,22 | 66/110 |
| Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным | 150 | 200 | 4,98/7,22 | 7,49/7,67 | 33,5/31,68 | 221,6/222,29 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,37/ 3,16 | 2,01/ 2,68 | 11,96/ 15,95 | 75,45/ 99,27 |
| Батон пшеничный йодированный  | 25 | 30 | 1,66/1,99 | 0,33/0,40 | 8,58/10,3 | 41,8/50,2 |
|  ВТОРОЙ ЗАВТРАК  |
| Сок  | 100 | 100 | 0,5 |  | 10,1 | 42,4 |
| ОБЕД |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы | 150 | 200 | 3,46/4,88 | 2,22/4,93 | 12,07/17,11 | 85,56/134,27 |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | 150 | 200 | 10,19/13,56 | 8,91/11,83 | 17,19/21,75 | 191,51/249,93 |
| Напиток из с/ф С-витаминизированный | 150 | 200 | 0,17/0,2 |  | 14,0/18,32 | 55,81/69,38 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 35 | 45 | 2,31/2,97 | 0,42/0,54 | 11,97/15,39 | 57,9/ 74,5 |
|  ПОЛДНИК  |
| Фруктовая нарезка | 100 | 100 | 0,6 | 0,3 | 8,65 | 41,5 |
| Напиток из шиповника | 50 | 50 | 0,003 | 0.001 | 2.48 | 10.42 |
|  УЖИН |
| Голубцы ленивы под сметано-томатным соусом | 160 | 200 | 12,63/15,77 | 9,35/14,1 | 14,33/17,16 | 191,61/258,43 |
| Компот из яблок и шиповника | 200 | 200 | 0,30 |  | 11,0 | 42,45 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 40 | 1,52/2,28 | 0,16/0,24 | 9,84/14,76 | 44,42/66,63 |
| Кондитерское изделие / печенье | 20 | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1 – 3г  | Выход3 - 6 л | Пищевые вещества1-3г/3-6л | ЭнергетиЧескаяценность |
| ЗАВТРАК  | белки | жиры | углеводы |
| Яйцо отварное (1/2 порционно) |  20 | 20 | 2,44 | 1,5 | 0,12 | 25,12 |
| Суп молочный с вермишелью |  150 | 200 | 3,28/7,6 | 2,85/9,11 | 10,77/28,1 | 90/222,02 |
| Какао на молоке  | 150 | 200 | 2,37/ 3,16 | 2,01/ 2,68 | 11,96/ 15,95 | 75,45/ 99,27 |
| Батон пшеничный йодированный | 25 | 30 | 1,66/1,99 | 0,33/0,40 | 8,58/10,3 | 41,8/50,2 |
|  ВТОРОЙ ЗАВТРАК |
| Сок фруктовый |  100 | 100 | 0,5 |  | 10,1 | 42,4 |
|  ОБЕД |
| Щи из свежей капусты с картофелем на мк/б со сметаной | 150/5 | 200/10 | 1,45/1,96 | 3,82/5,18 | 6,62/8,97 | 65,01/88,10 |
| Крокеты «Детские» запечённые  | 50 | 60 | 15,3/- | 14,33/- | 24,38- | 297,0 |
| Каша рисовая с маслом сливочным | 100 | 120 | 1,58 | 1,91 | 18,76 | 98,56 |
| Компот из фруктовой ягодной смеси | 150 | 200 | 0,05/0,06 | 0,02/0,01 | 15,55/20,72 | 58,7/78,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 35 | 45 | 2,31/2,97 | 0,42/0,54 | 11,97/15,39 | 57,9/ 74,5 |
|  ПОЛДНИК  |
| Салат из моркови с цитрусовыми | 100 | 100 | 1,15 | 0,13 | 7,29 | 35,20 |
| Кисломолочный напиток / Ряженка | 100 | 150 | 3,05/5,8 | 2,63/5,0 | 4,41/9,6 | 56,7/107,0 |
|  УЖИН |
| Салат из свеклы с маслом растительным | 40 | 60 | 0,59/1,8 | 2,04/3,1 | 2,9/3,43 | 33,58/46,1 |
| Суфле паровое из птицы | 60 | 60 | 7,81 | 11,75 | 1,44 | 143,0 |
| Картофель, запеченный под соусом сметанным |  100 |  100 | 1,86 | 2,81 | 14,21 | 86,0 |
| Чай с сахаром  |  180 |  200 | 2,37/3,16 | 2,01/2,68 | 11,96/15,95 | 75,45/99,27 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 40 | 1,52/2,28 | 0,16/0,24 | 9,84/14,76 | 44,42/66,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Выход1-3г | Выход3-6л | Пищевые вещества1-3г / 3-6л | Энергетическаяценность |
| ЗАВТРАК | белки | жиры | Углеводыды |
| Сыр полутвердый  |  7 | 10 | 1,61/2,3 | 2,38/ 3,4 | 0,007/0,01 | 31,71/45,3 |
| Каша пшенная вязкая с маслом сливочным |  70 | 70 | 2,82 | 3,78 | 20,26 | 126,41 |
| Омлет натуральный, запечённый с маслом |  80 | 100 | 6,52 | 7,60 | 2,02 | 102,1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,37/ 3,16 | 2,01/ 2,68 | 11,96/ 15,95 | 75,45/ 99,27 |
| Батон пшеничный  | 25 | 30 | 1,66/1,99 | 0,33/0,40 | 8,58/10,3 | 41,8/50,2 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 |  | 10,1 | 42,4 |
| ОБЕД |  |  |  |  |
| Свекольник «Классический» со сметаной на мк/б | 150/5 | 200/10 | 1,17 | 3,44 | 7,27 | 65,11 |
| Картофельная запеканка с мясом,с соусом смет -томат |  150/20 | 200/20 | 14,24 | 10,26 | 31,32 | 279,44 |
| Напиток из изюма с шиповником | 150 | 200 | 0,3 |  | 11,0 | 42,45 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 45 | 2,31/2,97 | 0,42/0,54 | 11,97/15,39 | 57,9/ 74,5 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |
| Салат фруктовый  | 100 | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 62,93 |
| Напиток из яблок с лимоном | 100 | 150 | 0,003 | 0,001 | 2,48 | 11,42 |
| УЖИН |  |  |  |  |
| Тефтели рыбные с рисом под соусом овощным |  80/20 | 100/20 | 11,01 | 5,82 | 10,91 | 140,52 |
| Овощи тушёные «Ассорти» | 100 |  120 | 2,33 | 2,01 | 7,32 | 54,9 |
| Чай с сахаром  | 200 |  200 | 2,37/3,16 | 2,01/2,68 | 11,96/15,95 | 75,45/99,27 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 |  40 | 1,52/2,28 | 0,16/0,24 | 9,84/14,76 | 44,42/66,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |