

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

«СОЛНЦЕ»

НЕКОММЕРЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

ГОДОВОГО ПИТАНИЯ

Согласовано

Заведующий образовательным учреждением

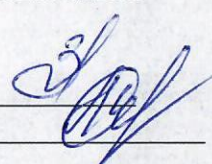
Меню

31 января 2025г
Пятница (5 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,38	3,89	7,38	69,58	20	1,38	3,89	7,38	69,58	114*
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	28,96	10	0,05	3,6	7,19	28,96	Ттк 1.6
Каша пшениная рассыпчатая	160	5,85	7,09	26,85	212,7	160	5,85	7,09	26,85	212,7	247*
Фруктовый чай с яблоком	150	1,5	1,79	19,23	98,9	150	1,5	1,79	19,23	98,9	Ттк1.01
Итого за завтрак:	340	8,78	16,37	60,65	410,14	340	8,78	16,37	60,65	410,14	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Икра морковная или свекольная (морковная)	30	0,33	3,03	2,73	39,6	30	0,33	3,03	2,73	39,6	54**
Борщ вегетарианский	180	3,12	3,44	12,8	94,4	180	3,12	3,44	12,8	94,4	59**
Биточки «Клас-сные»	50	6,93	6,23	3,12	96,43	50	6,93	6,23	3,12	96,43	Ттк 11
Картофель отварной	130	2,1	4,4	10,9	92	130	2,1	4,4	10,9	92	431*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0	21,6	76,8	150	0,39	0	21,6	76,8	527*
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за обед:	570	14,85	17,46	61,35	453,53	570	14,85	17,46	61,35	453,53	
Полдник											
Макароны запеченные с яйцом	100	8,61	13,72	2,3	163	100	8,61	13,72	2,3	163	303*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	503*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	40	3,04	0,32	19,68	94	114*
Итого за полдник:	290	11,73	14,04	33,23	302	290	11,73	14,04	33,23	302	
Ужин											
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,08	0	12,16	48,8	150	0,08	0	12,16	48,8	516*
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,22	13,94	66,84	20	2,24	0,22	13,94	66,84	176*
Итого за ужин:	170	2,32	0,22	26,1	115,64	170	2,32	0,22	26,1	115,64	

Зав.производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.



ЗАСУХИНА Т.В.

ЛАПШИНА О.Ф.