|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| **49** | Суп молочный гречневый | 150 | 200 | 1,75 | 1,7 | 5,2 | 42,7 |
| **41** | Бутерброд с маслом | 35 | 40 | 1,83 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| **57** | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 1,65 | 1,5 | 7,0 | 44,5 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **29/1** | Морковь тертая с сахаром  | 40 | 40 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 29,708 |
| **ОБЕД** |
|  | Суп рыбный | 200 | 250 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |
| **11** | Картофель тушеный в соусе | 130 | 180 | 2,14 | 5,93 | 15,53 | 124,0 |
| **22** | Котлета рыбная | 60 | 80 | 11,59 | 10,6 | 5,17 | 120,0 |
| **33** | Салат из белокочанной капусты | 30 | 60 | 1,4 | 5,2 | 9,0 | 86,4 |
| **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
| **62** | Компот из сушеных фруктов | 150 | 200 | 0,22 | 0,01 | 16,02 | 57,065 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **13** | Макароны отварные с маслом | 150 | 180 | 25,61 | 3,66 | 128,41 | 689,3 |
| **69** | Печенье | 25 | 25 | 7,48 | 14,0 | 69,0 | 440,0 |
| **64** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,21 | 0,051 | 0,042 | 1,35 |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| **45** | Суп молочный с крупой кукурузной | 150 | 200 | 2,88 | 2,6 | 9,42 | 72,8 |
| **42** | Бутерброд с сыром | 40 | 45 | 5,02 | 7,86 | 57,76 | 322,0 |
| **64** | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,01 | 0,5,6 | 23,0 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **51** | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,0 |
| **ОБЕД** |
| **19/1** | Рассольник ленинградский на м/к бульоне | 200 | 250 | 0,8 | 2,044 | 6,77 | 48,7 |
| **15** | Каша пшенная рассыпчатая | 130 | 160 | 6,80 | 5,61 | 39,05 | 234 |
| **24** | Гуляш из отварного мяса (говядина) | 80 | 100 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166,66 |
|  | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 60 | 0,85 | 5,1 | 2,6 | 59,8 |
| **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
| **53** | Кисель из повидла | 150 | 200 | 0,4 | 0 | 11,13 | 44,7 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **43** | Каша жидкая манная | 150 | 200 | 3,8 | 2,75 | 16,8 | 103,9 |
| **64** | Ватрушка с творогом | 35 | 35 | 13,29 | 22,92 | 37,47 | 408,0 |
| **61** | Кефир | 150 | 180 | 2,92 | 2,65 | 3,9 | 48,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| **36** | Запеканка из творога | 50 | 120 | 15.54 | 12.05 | 15.05 | 215.0 |
| **38** | Соус сметанный | 50 | 50 | 0,015 | 0,14 | 0,05 | 1,47 |
| **64** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,21 | 0,051 | 0,042 | 1,35 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **59** | Соки овощные или ягодные  | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 40,0 |
| **ОБЕД** |
| **5** | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне | 200 | 250 | 0,72 | 1,96 | 43,3 | 41,0 |
| **20** | Жаркое по-домашнему (с говядиной) | 155 | 175 | 12,7 | 3,24 | 11,24 | 124,6 |
| **29** | Салат из свеклы | 40 | 60 | 1,42 | 6,08 | 8,36 | 93,9 |
| **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
| **62** | Компот из сушеных фруктов | 150 | 200 | 0,22 | 0,01 | 16,02 | 57,065 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **50** | Суп молочный с крупой (пшеничный) | 150 | 200 | 1,2 | 1,32 | 3,75 | 31,15 |
| **69** | Печенье сахарное | 25 | 25 | 7,48 | 14,0 | 69,0 | 440,0 |
| **57** | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 44,5 | 1,41 | 8,15 | 48,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| **49** | Суп молочный с крупой (овсяный) | 150 | 200 | 1,25 | 2,15 | 5,13 | 45,2 |
| **40** | Бутерброд с сыром | 45 | 50 | 13,36 | 16,9 | 38,78 | 360,0 |
| **64** | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,01 | 0,5,6 | 23,0 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **51** | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,0 |
| **ОБЕД** |
|  | Суп картофельный с фрикадельками | 150 | 250 | 2,65 | 2,07 | 6,177 | 54,0 |
| **16** | Рагу из овощей | 150 | 180 | 1,8 | 3,6 | 8,5 | 75,15 |
| **18** | Котлеты рубленные из кур | 60 | 80 | 14,67 | 15,82 | 14,9 | 240,45 |
| **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
| **53** | Кисель из повидла | 150 | 200 | 0,4 | 0 | 11,13 | 44,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **67** | Оладьи с повидлом | 80/15 | 100/15 | 6,22 | 5,6 | 40,9 | 293,0 |
| **64** | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,01 | 0,5,6 | 23,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| **50** | Суп молочный с крупой (пшено) | 150 | 200 | 2,88 | 2,6 | 9,42 | 72,8 |
| **40** | Бутерброд с сыром | 45 | 50 | 13,36 | 16,9 | 38,78 | 360,0 |
| **58** | Какао с молоком | 150 | 180 | 2,1 | 1,9 | 8,54 | 59,5 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **59** | Соки овощные или ягодные  | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 40,0 |
| **ОБЕД** |
| **4** | Суп- лапша домашняя | 150 | 250 | 2,3 | 2,5 | 12,4 | 130,47 |
|  | Макаронник с мясом или печенью | 125 | 165 | 34,2 | 4,5 |  |  |
| **30** | Овощи по сезону (огурец соленый) | 40 | 60 | 1,1 | - | 2,4 | 15,0 |
| **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
| **62** | Компот из сушеных фруктов | 150 | 200 | 0,22 | 0,01 | 16,02 | 57,065 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **28** | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 4,3 | 3,9 | 0,2 | 53,00 |
| **34** | Винегрет | 40 | 60 | 2,73 | 12,35 | 16,88 | 189,6 |
| **64** | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,01 | 0,5,6 | 23,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| **49** | Суп молочный овсяный | 150 | 200 | 1,74 | 1,66 | 5,17 | 42,65 |
| **69** | Печенье сахарное | 25 | 25 | 7,48 | 14,0 | 69,0 | 440,0 |
| **64** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,21 | 0,051 | 0,042 | 1,35 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **59** | Соки овощные или ягодные  | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 40,0 |
| **ОБЕД** |
| **1** | Суп с бобовыми | 150 | 250 | 3,52 | 2,74 | 8,8 | 72,0 |
|  **68** | Гренки из пшеничного хлеба | 25 | 40 | 2,59 | 3,39 | 26,86 | 150,12 |
|  **23** | Рыба тушеная с овощами | 60 | 80 | 6,85 | 3,79 | 2,48 | 75 |
| **10** | Картофель отварной | 130 | 180 | 1,9 | 2,93 | 1,39 | 97,3 |
| **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
| **62** | Компот из сушеных фруктов | 150 | 200 | 0,22 | 0,01 | 16,02 | 57,065 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **27** | Омлет натуральный | 80 | 100 | 8,82 | 16,98 | 1,69 | 195,38 |
| **33** | Салат из белокочанной капусты | 40 | 60 | 1,4 | 5,2 | 9,0 | 86,4 |
| **58** | Какао с молоком | 150 | 180 | 2,1 | 1,9 | 8,54 | 59,5 |
| **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| **50** | Суп молочный с крупой (пшеничный) | 150 | 200 | 1,2 | 1,32 | 3,75 | 31,15 |
| **40** | Бутерброд с сыром | 45 | 50 | 13,36 | 16,9 | 38,78 | 360,0 |
| **64** | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,01 | 0,5,6 | 23,0 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **51** | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,0 |
| **ОБЕД** |
| **6** | Свекольник | 150 | 250 | 1,0 | 2,5 | 7,5 | 52,3 |
| **15** | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 160 |  |  |  |  |
| **24** | Гуляш из отварного мяса (говядина) | 80 | 100 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166,66 |
|  | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 60 | 0,85 | 5,1 | 2,6 | 59,8 |
|  **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 |
| **53** | Кисель из повидла | 150 | 200 | 0,4 | 0 | 11,13 | 44,7 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **13** | Макароны отварные с сахаром | 130 | 150 | 33,26 | 4,15 | 188,36 | 115,26 |
| **64** | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,01 | 0,5,6 | 23,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| **44** | Каша вязкая молочная пшенная | 150 | 200 | 1,5 | 2,4 | 36,98 | 98,5 |
| **42** | Бутерброд с маслом и повидлом | 40 | 45 | 5,02 | 7,86 | 57,76 | 322,0 |
| **57** | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 1,65 | 1,5 | 7,0 | 44,5 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **59** | Соки овощные или ягодные  | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 40,0 |
| **ОБЕД** |
| **3** | Суп картофельный с клецками | 150/40 | 250/65 | 2,7 | 3,24 | 13,64 | 97,26 |
| **12** | Капуста тушеная | 130 | 180 | 2,06 | 3,23 | 9,43 | 75,10 |
| **25** | Тефтели мясные с рисом | 60 | 80 | 7,64 | 0,98 | 7,83 | 82,00 |
| **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 |
| **62** | Компот из сушеных фруктов | 150 | 200 | 0,22 | 0,01 | 16,02 | 57,065 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **35** | Вареники ленивые | 60 | 100 | 4,3 | 12,4 | 21,0 | 211,78 |
|  | Соус молочный | 40 | 50 |  |  |  |  |
| **64** | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,01 | 0,5,6 | 23,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| **43** | Каша жидкая манная | 150 | 200 | 3,8 | 2,75 | 16,8 | 103,9 |
| **41** | Бутерброд с маслом | 35 | 40 | 1,83 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| **64** | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,21 | 0,051 | 0,042 | 1,35 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **51** | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,0 |
| **ОБЕД** |
| **7** | Щи из капусты с картофелем на м/к б-не | 150 | 250 | 1,0 | 2,3 | 4,2 | 48,8 |
| **13** | Макароны отварные | 130 | 150 | 34,2 | 4,5 |  |  |
|  | Печень тушеная в соусе | 80 | 100 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166,66 |
| **30** | Овощи по сезону (огурец соленый) | 40 | 60 | 1,1 | - | 2,4 | 15,0 |
| **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
| **62** | Компот из сушеных фруктов | 150 | 200 | 0,22 | 0,01 | 16,02 | 57,065 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **45** | Суп молочный с крупой вермишель | 150 | 200 | 5,2 | 5,1 | 20,13 | 150,0 |
| **69** | Пряники | 25 | 25 | 7,48 | 14,0 | 69,0 | 440,0 |
| **57** | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 1,65 | 1,5 | 7,0 | 44,5 |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
| **44** | Каша вязкая молочная кукурузная | 150 | 200 | 3,21 | 2,8 | 16,3 | 103,0 |
| **41** | Бутерброд с маслом | 35 | 40 | 1,83 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| **58** | Какао с молоком | 150 | 180 | 2,1 | 1,9 | 8,54 | 59,5 |
|  |
| **59** | Соки овощные или ягодные  | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 40,0 |
| **ОБЕД** |
| **8** | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 250 | 2,3 | 2,5 | 12,4 | 130,47 |
| **19/1** | Плов из птицы | 160 | 210 | 11,9 | 12,7 | 14,1 | 210,22 |
| **29** | Салат из свеклы | 40 | 60 | 1,42 | 6,08 | 8,36 | 93,9 |
| **39** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 5,1 | 0,18 | 16,5 | 30,2 |
| **53** | Кисель из повидла | 150 | 200 | 0,4 | 0 | 11,13 | 44,7 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **47** | Каша из круп вязкая (овсяная) | 150 | 200 | 5,0 | 5,1 | 20,13 | 150,0 |
| **69** | Пряники | 25 | 25 | 7,48 | 14,0 | 69,0 | 440,0 |
| **64** | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,01 | 0,5,6 | 23,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № технологической карты | Название блюда | Выход | Химический состав (100г ) | Энергетическая ценность (100г) Ккал |
| 1-3 года | 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы |
| **ЗАВТРАК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |