|  |  |
| --- | --- |
| *Солнечное* | ***06.09.2022*** |
|  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***200*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ*** | кКал-48, Угл-12 |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 |
| ***30*** | ***ДЖЕМ*** | кКал-80, Угл-21 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-204, Бел-5, Жир-6, Угл-33 |
| ***Обед*** |  |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ*** | кКал-210, Бел-4, Жир-6, Угл-39 |
| **Итого за Обед** | кКал-210, Бел-4, Жир-6, Угл-39 |
| **Итого за день** | кКал-414, Бел-9, Жир-12, Угл-72 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Солнечное* | ***06.09.2022*** |
|  |  |  |  |
|  ***(ОШИ)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***207*** | ***ЧАЙ С МОЛОКОМ*** | кКал-253, Бел-5, Жир-5, Угл-47 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***200*** | ***МАНДАРИНЫ*** | кКал-86, Бел-2, Угл-19 |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 |
| ***220*** | ***ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (250)*** | кКал-578, Бел-32, Жир-27, Угл-51 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-1 309, Бел-49, Жир-50, Угл-163 |
| ***Обед*** |  |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ*** | кКал-201, Бел-12, Жир-6, Угл-29 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ КУРАГИ*** | кКал-124, Угл-31 |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ*** | кКал-186, Бел-5, Жир-6, Угл-31 |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 |
| ***100*** | ***МЯСО ТУШЕНОЕ*** | кКал-209, Бел-16, Жир-14, Угл-3 |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 |
| **Итого за Обед** | кКал-924, Бел-41, Жир-27, Угл-133 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200/1шт*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***70*** | ***МАРМЕЛАД*** | кКал-48, Бел-11 |
| **Итого за Полдник** | кКал-124, Бел-12, Угл-18 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***270*** | ***ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ*** | кКал-354, Бел-26, Жир-18, Угл-22 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ*** | кКал-50, Угл-12 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-714, Бел-37, Жир-32, Угл-66 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***200*** | ***БИОЙОГУРТ(кисломолочный продукт)*** |  |
| **Итого за Ужин 2-й** |  |
| **Итого за день** | кКал-3 071, Бел-139, Жир-109, Угл-380 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Солнечное* | ***06.09.2022*** |
|  |  |  |  |
|  ***(ОШИ большие)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***207*** | ***ЧАЙ С МОЛОКОМ*** | кКал-253, Бел-5, Жир-5, Угл-47 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***200*** | ***МАНДАРИНЫ*** | кКал-86, Бел-2, Угл-19 |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 |
| ***220*** | ***ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (250)*** | кКал-578, Бел-32, Жир-27, Угл-51 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-1 309, Бел-49, Жир-50, Угл-163 |
| ***Обед*** |  |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ*** | кКал-201, Бел-12, Жир-6, Угл-29 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ КУРАГИ*** | кКал-124, Угл-31 |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ*** | кКал-186, Бел-5, Жир-6, Угл-31 |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 |
| ***100*** | ***МЯСО ТУШЕНОЕ*** | кКал-209, Бел-16, Жир-14, Угл-3 |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 |
| **Итого за Обед** | кКал-924, Бел-41, Жир-27, Угл-133 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200/1шт*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***70*** | ***МАРМЕЛАД*** | кКал-48, Бел-11 |
| **Итого за Полдник** | кКал-124, Бел-12, Угл-18 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***270*** | ***ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ*** | кКал-354, Бел-26, Жир-18, Угл-22 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ*** | кКал-50, Угл-12 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-714, Бел-37, Жир-32, Угл-66 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***200*** | ***БИОЙОГУРТ(кисломолочный продукт)*** |  |
| **Итого за Ужин 2-й** |  |
| **Итого за день** | кКал-3 071, Бел-139, Жир-109, Угл-380 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |