

## 3-7 лет

| №                     | Название блюда                            | вес<br>в<br>грамма<br>х | цена<br>в рублях | способ<br>пригото<br>вления | сведения о пищевой и<br>энергетической ценности блюд |      |              |                              |
|-----------------------|-------------------------------------------|-------------------------|------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|------|--------------|------------------------------|
|                       |                                           |                         |                  |                             | белки                                                | жиры | углево<br>ды | энерг.<br>ценность<br>(ккал) |
| <b>Завтрак</b>        |                                           |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 39\1                  | Каша жидкая пшенная с маслом              | 200                     | 19-81            | варка                       | 6,58                                                 | 9,21 | 28,61        | 224,7                        |
| 13\2                  | Чай с молоком и сахаром                   | 180                     | 15-35            | варка                       | 3,18                                                 | 3,47 | 13,47        | 98,65                        |
| 20                    | Масло порционное                          | 10                      | 9-95             |                             | 0,08                                                 | 7,25 | 0,13         | 66,1                         |
| Пром                  | Хлеб пшеничный                            | 30                      | 2-52             | нарезка                     | 3,42                                                 | 1,56 | 24,99        | 72,9                         |
| <b>второй завтрак</b> |                                           |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| Пром                  | Йогурт                                    | 150                     | 19-77            |                             | 3                                                    | 2,5  | 11,2         | 79                           |
| <b>Обед</b>           |                                           |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 29                    | Салат из моркови и яблок                  | 60                      | 9-62             |                             | 0,52                                                 | 3,13 | 4,72         | 50,23                        |
| 54\1                  | Суп картофельный с горохом                | 180                     | 18-25            | варка                       | 7,57                                                 | 5,66 | 16,7<br>2    | 148,52                       |
| 275                   | Бестроганов из сердца отварного говяжьего | 80                      | 21-23            | тушение                     | 6,76                                                 | 5,28 | 4,67         | 121,75                       |
| 94                    | Рагу овощное                              | 150                     | 9-77             | тушение                     | 2,37                                                 | 8,48 | 11,46        | 132,45                       |
| 10                    | Компот из сухофруктов                     | 200                     | 3-08             | варка                       | 0,03                                                 | 0    | 15,8         | 63,44                        |
| Пром                  | Хлеб пшеничный                            | 30                      | 2-52             | нарезка                     | 3,42                                                 | 1,56 | 24,99        | 72,9                         |
| Пром                  | Хлеб ржаной                               | 37,5                    | 4-03             | нарезка                     | 2,25                                                 | 0,41 | 15,75        | 78,75                        |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                                           |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 79                    | Пирожки печеные из дрожжевого теста       | 70                      | 14-14            | выпекан<br>ие               | 5,43                                                 | 3,04 | 48,26        | 239,93                       |
| 9\2                   | Чай с сахаром                             | 200                     | 1-15             | варка                       | 0,07                                                 | 0,02 | 7,78         | 31,5                         |

Итого 151-19

Завхоз *Кис-*

Хмельницкая Л.Н.

Директор школы Бессердобов Р.Д.

Бессарабова Р. Д.

