|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\Детский сад №2\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\001.jpg | | | | |
|  | Яблоко | 100 | 47 |  |
|  |  |  | **17% - 13%** |  |
| ***Итого:*** |  |  | ***1265/1561***  ***75%*** |  |
| ***2 день 10.01.2023г*** | | | | |
| ***Завтрак*** |  | | | |
|  | Каша ячневая молочная | 150 -200 | 168 / 224 | №68 |
|  | Какао | 150 -200 | 110/147 | №118 |
|  | Хлеб с сыром | 35-42 | 127/168 | №1 |
|  |  |  | **26% - 28%** |  |
| ***Обед*** | | | | |
|  | Суп лапша с фрикадельками | 150-200 | 108/144 | №34 |
|  | Горошница | 110-130 | 213/252 | №161 |
|  | Кисель | 150-200 | 80/107 | №118 |
|  | Хлеб | 40-50 | 126 / 141 | №7 |
|  | Свежий огурец | 40-60 | 6/9 |  |
|  |  |  | **35% - 35%** |  |
| ***Полдник*** | | | | |
|  | Пончик с карамелью | 100 | 173 | №137 |
|  | Чай | 150-200 | 37-49 | №120 |
|  |  |  | **14% - 12%** |  |
| ***Итого:*** |  |  | ***1148 / 1414***  ***75%*** |  |
| ***3 день 11.01.2023г*** | | | | |
| ***Завтрак*** |  | | | |
|  | Каша гречневая молочная | 150-200 | 168 /224 | №68 |
|  | Коф.напиток на молоке | 150-200 | 110/147 | №118 |
|  | Хлеб | 20-27 | 84/101 | №7 |
|  |  |  | **24% - 25%** |  |
| ***Обед*** | | | | |
|  | Суп картофельный с клецками | 150-200 | 48/64 | №30 |
|  | Плов из мяса говядины | 150-200 | 251 /334 |  |
|  | Компот | 150-200 | 80 /107 | №122 |
|  | Хлеб | 40-50 | 126 / 141 | №7 |
|  |  |  | **34%-35%** |  |
| ***Полдник*** | | | | |
|  | Сырник со сгущенкой | 100 | 216 | №83 |
|  | Чай с сахаром | 150- 200 | 37/49 | №120 |
|  |  |  | **17% - 15%** |  |
| ***Итого:*** |  |  | ***1120 /1383***  ***75%*** |  |
| ***4 день 12.01.2023г***    ***Завтрак*** | | | | |
|  | Каша пшенная молочная | 150 - 200 | 169/224 | №68 |
|  | Хлеб с маслом | 25-32 | 84 /101 | №7 |
|  | Чай с сахаром | 150 - 200 | 37/49 | №125 |
|  |  |  | **18% - 21%** |  |
| ***Обед*** | | | | |
|  | Щи со сметаной | 150 -200 | 37/49 | №30 |
|  | Рыбная котлета | 60-70 | 82/95 | №86 |
|  | Рис с овощами | 110-130 | 127/150 | №60 |
|  | Кисель из сух.фруктов | 150-200 | 80 /107 | №122 |
|  | Хлеб | 40-50 | 126 / 141 | №7 |
|  |  |  | **37%-37%** |  |
| ***Полдник*** | | | | |
|  | Пирожок с мясом | 100 | 249 |  |
|  | Чай с сахаром | 150-200 | 37/49 | №120 |
|  |  |  | **20% - 17%** |  |
| ***Итого:*** |  |  | ***1070 /1303***  ***75%*** |  |
| ***5 день 13.01.2023г.*** | | | | |
| ***Завтрак*** |  | | | |
|  | Каша Геркулесовая молочная | 150 -200 | 168 /224 | №66 |
|  | Кофейный напиток | 150 - 200 | 110/147 | №134 |
|  | Хлеб с повидлом | 35 - 42 | 84/101 | №1 |
|  |  |  | **26%-26%** |  |
| ***Обед*** |  | | | |
|  | Борщ с фасолью | 150-200 | 43/58 | №29 |
|  | Овощное рагу | 150-200 | 126/168 | №57 |
|  | Компот | 150-200 | 80 / 107 | №118 |
|  | Хлеб | 40-50 | 126 / 141 | №7 |
|  | Св.помидор | 40-60 | 8/11 |  |
|  |  |  | **28% - 27%** |  |
| ***Полдник*** |  | | | |
|  | Вареники | 150 - 200 | 261/349 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 - 200 | 37/49 | №120 |
|  |  |  | **21% -22%** |  |
| ***Итого:*** |  |  | ***1043 / 1355***  ***75%*** |  |
| ***6 день 16.01.2023*** | | | | |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |
|  | Каша «Дружба" | 150 - 200 | 167 / 223 | №68 |
|  | Чай с молоком | 150-200 | 109 |  |
|  | Хлеб с сыром | 35-42 | 127/168 | №1 |
|  |  |  | **22% - 23%** |  |
|  |  | | | |
| ***Обед*** |  |  |  |  |
|  | Суп овощной | 150 - 200 | 80/106 | №46 |
|  | Биточки в т/с | 60-70 | 145/168 | №105 |
|  | Каша гречневая | 110-130 | 198/260 | №65 |
|  | Кисель | 150-200 | 80/107 | №118 |
|  | Хлеб | 40-50 | 126/141 | №7 |
|  |  |  | **35% - 36%** |  |
| ***Полдник*** |  | | | |
|  | Булочка с изюмом | 100 | 242 | №140 |
|  | Чай с сахаром | 150 - 200 | 37/49 | №120 |
|  | Банан | 100 | 44 / 44 |  |
|  |  |  | **18% - 16%** |  |
| ***Итого:*** |  |  | ***1355 / 1617***  ***75%*** |  |
|  |  |  |  |  |
| ***7 день 17.01.2023г*** | | | | |
| ***Завтрак*** |  | | | |
|  | Каша манная | 150 – 200 | 168 / 224 | №68 |
|  | Чай | 150 -200 | 37/49 | №120 |
|  | Хлеб | 20-27 | 84 /101 | №7 |
|  |  |  | **23% - 23%** |  |
| ***Обед*** |  | | | |
|  | Свекольник | 150 – 200 | 54/73 | №44 |
|  | Лапшевник с мясом | 150-200 | 240/320 |  |
|  | Компот | 150 -200 | 80 /107 | №122 |
|  | Хлеб | 40 - 50 | 126 / 141 | №7 |
|  |  |  | **39%-40%** |  |
| ***Полдник*** |  | | | |
|  | Омлет | 100 | 125 | №77 |
|  | Чай | 150-200 | 37/49 | №127 |
|  |  |  | **13%-12%** |  |
| ***Итого:*** |  |  | ***951 / 1189***  ***75%*** |  |
| ***8 день 18.01.2023г*** | | | | |
| ***Завтрак*** |  | | | |
|  | Каша кукурузная молочная | 150 – 200 | 168 /224 | №64 |
|  | Кофейный напиток | 150 – 200 | 110-147 | №134 |
|  | Хлеб с повидлом | 25-32 | 84/101 | №7 |
|  |  |  | **23%-25%** |  |
| ***Обед*** |  | | | |
|  | Суп полевой | 150 - 200 | 69 / 92 | №37 |
|  | Голубцы ленивые | 60-70 | 86/101 | №92 |
|  | Картофельное пюре | 110-130 | 91/107 | №56 |
|  | Кисель | 150 – 200 | 80 / 107 | №118 |
|  | Хлеб | 40 – 50 | 126/141 | №7 |
|  |  |  | **29%-30%** |  |
| ***Полдник*** |  | | | |
|  | Ватрушка | 60 | 287 | №136 |
|  | Чай | 150 - 200 | 37/49 | №120 |
|  | Яблоко | 100 | 52 |  |
|  |  |  | **23%-20%** |  |
| ***Итого:*** |  |  | ***1190 / 1408***  ***75%*** |  |
| ***9 день 19.01.2023г.*** | | | | |
| ***Завтрак*** |  | | | |
|  | Лапша молочная | 150 – 200 | 168 /222 | №33 |
|  | Чай с молоком | 150 – 200 | 109 | №134 |
|  | Хлеб | 20 – 27 | 84/101 | №7 |
|  |  |  | **20%-20%** |  |
| ***Полдник*** |  | | | |
|  | Суп картофельный | 150 - 200 | 84/112 | №36 |
|  | Рыба, запеченная с овощами | 100 | 100 | №88 |
|  | Каша ячневая | 110 – 130 | 198/260 |  |
|  | Компот | 150 – 200 | 80 / 107 |  |
|  | Хлеб | 40-50 | 126/141 | №7 |
|  | Св.овощи ( огурец) | 40 – 60 | 6 / 9 |  |
|  |  |  | **33%-32%** |  |
| ***Полдник*** |  | | | |
|  | Пельмени | 150-200 | 353/471 | №83 |
|  | Чай с сахаром | 150 – 200 | 37/49 | №120 |
|  |  |  | **22%-23%** |  |
| ***Итого:*** |  |  | ***1345 /1681***  ***75%*** |  |
| ***10 день 20.01.2023г*** | | | | |
| ***Завтрак*** |  | | | |
|  | Каша геркулесовая молочная | 150 – 200 | 168/224 | №68 |
|  | Хлеб с маслом | 25 – 32 | 84 /101 | №7 |
|  | Кофейный напиток | 150 - 200 | 110 /147 | №125 |
|  |  |  | **22%-24%** |  |
| ***Обед*** |  | | | |
|  | Суп рисовый | 150 – 200 | 69/92 | №36 |
|  | Рулет с картошкой | 150-200 | 228\304 | №95а |
|  | Кисель | 150 - 200 | 80/107 | №122 |
|  | Хлеб | 40 – 50 | 126 / 141 | №7 |
|  | Свежий помидор | 40-60 | 8/11 |  |
|  |  |  | **33%-34%** |  |
| ***Полдник*** |  | | | |
|  | Калач домашний на сметане | 60 | 270 | №143 |
|  | Чай с сахаром | 100 | 37/49 | №120 |
|  |  |  | **20%-17%** |  |
| ***Итого:*** |  |  | ***1180 / 1446***  ***75%*** |  |