|  |
| --- |
| 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%*** |  |