

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Каша гречневая молочная вязкая	150/5	8.2	8	33.4	158	125/238
Бутерброд с сыром	30/10.	5	3	14.5	106	3/.11
Фрукт свежий (апельсин)	200	2.7	0.56	2.24	108	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	
<b>Всего за завтрак</b>		<b>21.7</b>	<b>16.56</b>	<b>58.14</b>	<b>472</b>	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Салат из белокачанной капусты с зел.горошком	60	4.2	9.2	5.7	92	39/47
Борщ с капустой и картофелем	200	2.13	5.63	10.13	110	65/78
Макароны отварные с маслом	200/10.	8.4	6.4	51	275	129/151
Котлета с соусом	80/30.	12	11	11	118.3	93/107
Напиток яблочно-лимонный	200	0.3	0.2	0.8	101	278/305
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Хлеб ржаной	20	1.15	0.15	7.4	37.2	г.п
<b>Всего за обед</b>		<b>31.68</b>	<b>33.08</b>	<b>102.78</b>	<b>827</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>53.38</b>	<b>49.64</b>	<b>160.92</b>	<b>1299</b>	

СЕЗОН:

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Каша манная молочная жидкая	150/5	5	8.1	29	101	182/205
Какао на сгущенном молоке	200	3.5	3.4	19.6	120	275/302
Бутерброд с повидлом	30/40.	2.4	8.6	14.6	116	1/9.
Фрукт свежий (Яблоко)	180	0.3	0.3	6.75	33.3	г.п
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
<b>Всего за завтрак</b>		<b>17</b>	<b>25.4</b>	<b>77.95</b>	<b>470.3</b>	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Салат свежий из огурцов и помидоров	100	0.7	7.4	2.9	61	14/22
Рассольник Ленинградский	250/10	18.16	5.3	15.4	120	56/69
Рыба припущенная(минтай)	90	18.2	10.2	2	226	77/91
Соус белый основной	20	3.76	3.48	0.76	45.2	227/250
Картофельное пюре	150	1.8	1.2	0.81	140	131/153
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Хлеб ржаной	40	2.01	0.26	1.04	65.1	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
<b>Всего за обед</b>		<b>48.13</b>	<b>28.34</b>	<b>67.06</b>	<b>826.8</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>65.13</b>	<b>53.74</b>	<b>145.01</b>	<b>1297.1</b>	

ДЕНЬ 6: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Каша рисовая вязкая	150/10	5.1	15.3	29.3	270.8	173/196
Фрукт свежий (банан)	100	1.13	0.38	14.25	70.88	г.п
Бутерброд с маслом	30/10.	5	3	14.5	106	2/10.
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
<b>Всего за завтрак</b>		<b>17.03</b>	<b>23.68</b>	<b>66.05</b>	<b>547.68</b>	

**ОБЕД**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Винегрет овощной с фасолью	100	4.32	17.9	15.03	95.2	36/44.
Суп картофельный с лапшой	200	2.24	2.2	11.24	88	60/73
Картофель отварной	180	3.5	3.8	25	121	202/225
Гуляш из отварной говядины	90	11.2	17.91	6.3	268.2	119/135
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.4	г.п
Яблочно-лимонный напиток	200	0.3	0.2	25.1	78	276/303
<b>Всего за обед</b>		<b>27.36</b>	<b>42.81</b>	<b>121.62</b>	<b>818.3</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>44.39</b>	<b>66.49</b>	<b>187.67</b>	<b>1365.98</b>	

ДЕНЬ 4: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.84	4.8	19.2	140	185/208
Какао с молоком	200	3.3	2.5	13.7	88	274/301
Бутерброд с маслом	30/10.	2.4	8.6	14.6	120	1/9.
Фрукт свежий (груша)	200	0.3	0.23	7.35	34.13	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	
<b>Всего за завтрак</b>		<b>15.64</b>	<b>21.13</b>	<b>62.85</b>	<b>482.13</b>	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Салат картофельный с зеленым горошком	60	4.32	9.2	15.03	95.2	36/44
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2.6	2.5	18.8	111.7	63/72
Рагу овощное с мясом	150	10.3	7	16	347	115/131
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.4	г.п
Яблочно-лимонный напиток	200	0.3	0.2	25.1	101	276/303
<b>Всего за обед</b>		<b>23.32</b>	<b>19.7</b>	<b>113.88</b>	<b>822.8</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>38.96</b>	<b>40.83</b>	<b>176.73</b>	<b>1304.93</b>	

ДЕНЬ 10 : ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

**ЗАВТРАК**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Макароны запеченные с яйцом	150/5	10.6	15.6	1.8	171	205/228
Чай с молоком	200	1.6	1.8	7.2	69	269/296
Бутерброд с повидлом	30/10.	2.4	7.5	36.9	116	4/12.
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
Фрукт свежий (банан)	100	1.13	0.38	14.25	100	г.п
<b>Всего за завтрак</b>		<b>21.53</b>	<b>30.28</b>	<b>68.15</b>	<b>556</b>	

**ОБЕД**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Сельд с луком	90	4.7	11.1	1.5	124	49/57
Суп картофельный с клецками	250	2	3	12	93.3	62/75
Запеканка картофельная с мясом	150	10.2	5.6	22.7	325	112/127
Хлеб пшеничный	55	3.8	1.5	25.7	131	г.п
Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.4	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
<b>Всего за обед</b>		<b>23</b>	<b>21.5</b>	<b>96.7</b>	<b>823.7</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>44.53</b>	<b>51.78</b>	<b>164.85</b>	<b>1379.7</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025