

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
Сырники из творога	100/10	25	15	20	125	125/238
Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	11.2	94	272/29
Бутерброд с сыром	30/10.	5	3	14.5	106	3/11
Всего за завтрак		32.9	20.8	45.7	483	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	4.2	9.2	5.7	92	9/17.
Борщ с капустой и картофелем	200	1.9	6.6	10.13	110	65/78
Макароны отварные с маслом	200/10	8.4	6.4	51	275	202/225
Котлета с соусом	80/30	12	11	11	118.3	99/113
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
Всего за обед		13.35	7.25	94.35	827	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Фрукт свежий (апельсин)	200	2.7	0.56	2.24	108	г.п
Сок фруктовый	200	1	0	25.4	92	г.п
Вафли	35	0.7	3.78	0.63	81	
Всего за полдник		4.4	4.34	28.27	281	
УЖИН						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Картофель отварной	180	3.5	3.8	25.00	151	129/151
Гуляш из отварной говядины	90	11.2	17.91	6.3	268.2	93/107
Чай с молоком	200	1.6	1.8	12.4	69	269/296
Хлеб пшеничный	35	3.06	0.44	1.76	81.81	г.п
Хлеб ржаной	35	2.01	0.26	1.04	65.1	г.п
Всего за ужин		21.37	24.21	46.50	635.11	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Кефир	200	5.8	5	8	100	г.п.
Печенье сахарное	30	2.18	0.53	125.1	125.1	г.п
Всего за 2 завтрак		7.98	5.53	133.1	225.1	
Всего в день		80	62.13	347.92	2451.21	

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Каша манная молочная жидкая	180/5	7.3	9.2	30.5	101	182/205
Какао на сгущенном молоке	200	3.5	3.4	19.6	120	275/302
Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	г.п
Бутерброд с повидлом	40/50/10	2.4	7.5	36.9	188	4/12.
Всего за завтрак		13.2	20.1	87	472	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	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
Всего за обед		48.13	28.34	67.06	826.8	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Фрукт свежий (Яблоко)	180	0.3	0.3	6.75	33.3	г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25.4	92	г.п
Пряник	50	1.8	6.5	34	200	г.п.
Всего за полдник		3.1	6.8	66.15	325.3	
УЖИН						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Салат из моркови с яблоками	100	0.9	3.4	8.4	67	18/26
Плов с мясом птицы	170	12.1	9.2	36.8	443.7	123/145
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
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	268/295
Всего за ужин		18.9	13.43	94.05	713.6	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п.
Ватрушка с творогом	50	5.8	3.6	19.4	136	252/276
Всего за 2 завтрак		11.6	8.6	27.4	236	
Всего в день		94.93	77.27	341.66	2573.7	

ДЕНЬ 1: ПОНЕДЕЛЬНИК		НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ		СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ	
ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ		
Каша рисовая вязкая	180/5	5	7	29.2	218	173/196	
Блины с маслом	80/5	2.32	4.08	12.72	80.8	231/254	
Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	г.п	
Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	272/299	
Всего за завтрак		15.6	18.48	60.7	470.8		
ОБЕД							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ		
Винегрет овощной с фасолью	100	4.32	17.9	15.3	95.2	43/51	
Суп картофельный с лапшой	200	2.24	2.2	11.24	88	60/73	
Картофель отварной	180	3.5	3.8	25	151	129/151	
Гуляш из отварной говядины	90	11.2	17.91	6.3	268.2	93/107	
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	
Всего за обед		12.66	24.4	91.44	848.3		
ПОЛДНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ		
Фрукт свежий (банан)	100	1.13	0.38	14.25	96	г.п.	
Пряник	50	1.8	6.5	34	200	г.п.	
Сок фруктовый	200	1	0	25.4	92	г.п.	
Всего за полдник		3.92	3.62	73.65	388		
УЖИН							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ		
Салат "Студенческий"	180	3.8	10.5	6.8	137	39/47	
Каша перловая рассыпчатая	150	4.2	5.7	2.4	76.5	166/189	
Биточки мясные с соусом	80/30	13.8	11.1	11.1	200	99/113	
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	269/296	
Хлеб пшеничный	50	3.45	1.36	23.36	119.09	г.п.	
Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.4	г.п.	
Всего за ужин		27.65	28.99	68.36	641.99		
2 ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п	
Печенье сахарное	30	2.18	2.85	125.1	125.1	г.п.	
Всего за 2 завтрак		7.98	7.85	133.1	225.1		
Всего в день		67.81	83.34	427.25	2574.19		

ЛЕТ

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	3.84	4.8	19.2	110	185/208
Какао с молоком	200	3.3	2.5	13.7	88	274/301
Бутерброд с маслом	40/10	2.77	5.8	23.2	120	1/9.
Гренки с сыром	50/5/15	7.9	7.2	27.5	158	5/9.
Всего за завтрак		15.04	14.5	60.4	476	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Салат картофельный с зеленым горошком	100	4.32	9.2	15.3	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	200	12.3	9	18	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
Всего за обед		25.32	21.7	116.15	822.8	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Фрукт свежий (груша)	200	0.3	0.23	7.35	34.13	г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25.4	92	г.п.
Мармелад	35	0.04	1.1	4.4	112	г.п.
Всего за полдник		1.34	1.33	37.15	238.13	
УЖИН						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Салат из свежих овощей с сухофруктами	80	1.1	3.9	15.6	122.8	44/98
Фрикадельки из кур	90	18	12.9	0.5	189.9	124/146
Каша рассыпчатая из гречн.крупы	180	12.6	7.8	52.1	267.8	165/188
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	268/295
Всего за ужин		35.3	25.13	102.25	709	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	268/295
Баранка	40	1.23	1.2	4.8	104.3	г.п
Всего за 2 завтрак		7.13	6.23	22.7	239.3	
Всего в день		84.13	68.89	338.65	2485.23	

11 ЛЕТ

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Запеканка из творога	100	12.3	13.2	23.4	197.3	213/236
Бутерброд с сыром	30/10.	5	3	14.5	106	3/11.
Кофейный напиток на молокке	200	2.9	2.8	14.9	94	272/299
Суп молочный с макаронами	200	4.4	4.1	15.9	82	75/89
Всего за завтрак		20.2	19	52.8	479.3	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.3	55	40/48
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.1	7	10.1	93.3	52/64
Рыба отварная с соусом польским	120	12	9.5	1.7	183	76/90
Макароны отварные	180	6.6	5	40	235	202/225
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
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	278/305
Всего за обед		28.2	25.63	99.60	806.7	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Фрукт свежий (апельсин)	200	2.7	0.56	2.24	108	г.п
Сок фруктовый	200	1	0	25.4	92	г.п
Вафли	20	0.16	0.02	0.08	54	г.п
Всего за полдник		3.86	3.62	63.4	254	
УЖИН						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Салат из свеклы с яблоком	100	0.9	5.1	8.3	82	27/35
Тефтели из говядины	90	9	10.8	5.4	154.8	105/119
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
Чай с молоком	200	1.6	1.8	12.4	69	269/296
Всего за ужин		16.8	19.4	51.06	539.3	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	278/305
Печенье	50	2.1	4.5	9	111.7	г.п
Всего за 2 завтрак		8	9.5	17	246.7	
Всего в день		77.06	77.15	283.86	2326	

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11

ЛЕТ

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Суп молочный с крупой рисовой	250	5.5	5.2	13.25	224	73/86
Какао с молоком	200	2.9	2.8	14.9	94	274/301
Яйцо вареное	40/1штг	5.08	4.6	0.28	63	г.п
Бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	6.7	9.6	13.2	110	2/10.
Всего за завтрак		20.18	22.2	41.63	491	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Салат витаминный	100	1.5	4.6	11	91	21/29
Свекольник	250	2	5.1	14.8	113.3	55/68
Каша рассыпчатая из гречн.крупы	180	12.6	7.8	52.1	204	165/188
Печень по строгановски	80/40	10.1	15.3	3	170	95/109
Кисель	200	0	0	20	76	291/318
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.7	г.п
Всего за обед		32	33.6	139.85	822.5	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Фрукт свежий(яблоко)	180	0.3	0.3	6.75	33.3	г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25.4	92	г.п.
Печенье	40	3.6	10.2	41.6	89.3	г.п
Всего за полдник		4.9	10.5	73.75	214.6	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Салат Студенческий	100	3.8	10.5	6.8	137	39/47
Фрикадельки из говядины	100	14	12.2	10.1	207	104/118
Каша рисовая рассыпчатая	180	4.4	4.3	25.3	241	202/169
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	268/295
Всего за ужин		25.8	17.03	69.45	713.5	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	268/295
Булочка сдобная	50	3.9	4.3	26	159	260/285
Всего за 2 завтрак		9.7	9.3	34	294	
Всего в день		92.58	92.63	358.68	2535.6	

ДЕНЬ 5: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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	180/5	10.6	15.6	1.8	271	205/228
Чай с молоком	200	1.6	1.8	7.2	69	269/296
Бутерброд с повидлом	30/30/15	2.4	7.5	36.9	131	4/12.
Печенье	50	2.1	4.5	9	111.7	г.п
Всего за завтрак		16.7	29.4	54.9	582.7	
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 ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.4	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
Всего за обед		23	21.5	96.7	823.7	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Фрукт свежий (банан)	300	4.5	1.5	63	288	г.п.
Всего за полдник		3.92	3.62	63.4	380	
УЖИН						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.3	55	40/48
Шницель с маслом	90/5	22.5	13.5	9	252	99/113
Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.4	г.п
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Макароны отварные	180	6.6	5	40	235	202/225
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	268/295
Всего за ужин		34	21.33	90.35	744.9	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
Вафли	50	1	5.3	0.8	135	г.п
Всего за 2 завтрак		6.8	10.3	8.8	235	
Всего в день		84.42	86.15	314.15	2766.3	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025