# Меню

дата 05.11.2026

**Возрастная категория** **7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| **День 1** | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| | Бутерброды с маслом | 70 | 4,1 | 17,0 | 24,3 | 269,0 | 815 |
| | Каша пшенная молочная | 260 | 9,1 | 11,1 | 42,6 | 307,0 | 502 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 411 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,66 | 0,3 | 9,6 | 54,3 | б/н |
| итого | **ЗА ЗАВТРАК** | **550** | **15,1** | **28,4** | **91,5** | **688,3** | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,30 | 2,70 | 6,20 | 52,00 | 701 |
| | Борщ из свежей капусты со сметаной и мякотью цыплят | 228 | 1,4 | 4,1 | 9,4 | 100,4 | 102 |
| | "Колобки" мясо-картофельные | 120 | 11,68 | 11,15 | 10,5 | 189,0 | 232 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 244,5 | 300 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,05 | 20,6 | 89, | 402 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,66 | 0,3 | 9,6 | 54,3 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 2,54 | 0,4 | 11,08 | 60,3 | б/н |
| итого | **ЗА ОБЕД** | **798** | **24,6** | **27,85** | **101,58** | **789,5** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | |
| | Сок | 200 | 8,25 | 8,53 | 20,20 | 158,80 | б/н |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 4,7 | 30,5 | б/н |
| итого | **ЗА ПОЛДНИК** | **350** | **8,85** | **9,13** | **24,9** | **189,3** | |
| | **УЖИН** | | | | | | |
| | Булка сдобная | 50 | 3,97 | 7,39 | 11,07 | 110,78 | б/н |
| | Жаркое по-домашнему | 260 | 21,41 | 11,8 | 23,11 | 300,68 | 227 |
| | Чай с сахаром и молоком (200/15) | 215 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 415 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,66 | 0,3 | 9,6 | 54,3 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 2,54 | 0,4 | 11,08 | 60,3 | б/н |
| итого | **ЗА УЖИН** | **565** | **31,1** | **21,24** | **70,76** | **607,06** | |
| | **2 УЖИН** | | | | | | |
| | Мучные кондитерские изделия | 30 | 3,28 | 2,93 | 39,85 | 164,3 | б/н |
| | Кисломолочный напиток | 190 | 4,75 | 4,56 | 15,74 | 138,32 | б/н |
| итого | **ЗА 2 УЖИН** | **220** | **8,03** | **7,49** | **55,59** | **302,62** | |
| | **ЗА ДЕНЬ** | **2483** | **87,62** | **94,11** | **344,33** | **2576,78** | |

Согл: директор

Согл: повар