# Меню

дата **09.11.2026**

| Прием пищи | Возрастная категория | 7-11 лет | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 3** | **Наименование блюда** | **Вес** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№** |
| | | **блюда** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | | **рецептуры** |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| | Бутерброды с повидлом | 80 | 2,50 | 8,40 | 39,80 | 241,00 | 816 |
| | Каша "Дружба" на сгущенном молоке | 230 | 7,46 | 11,14 | 28,84 | 244,41 | 505 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,20 | 14,80 | 87,00 | 404 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,66 | 0,30 | 9,60 | 54,30 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 2,54 | 0,40 | 11,08 | 60,30 | б/н |
| итого | **ЗА ЗАВТРАК** | **550** | **16,96** | **22,44** | **104,12** | **687,01** | |
| | **ОБЕД** | | | | | | |
| | Салат из разных овощей | 60 | 0,894 | 9,108 | 4,722 | 78 | 711 |
| | Рассольник Ленинградский. | 200 | 1,50 | 3,71 | 11,00 | 100,42 | 104 |
| | Суфле "Рыбка" с рисом | 90 | 14,25 | 9,60 | 13,72 | 199,50 | 215 |
| | Картофель отварной с маслом | 184 | 3,50 | 3,90 | 26,50 | 159,00 | 311 |
| | Кисель витаминизированный из концентрата | 200 | 0,181 | 0,180 | 28,400 | 111,390 | 403 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 40 | 3,32 | 0,60 | 19,20 | 108,60 | б/н |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 5,08 | 0,80 | 22,16 | 120,60 | б/н |
| итого | **ЗА ОБЕД** | **814** | **28,725** | **27,90** | **125,702** | **877,51** | |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | |
| | Сок | 200 | 8,25 | 8,53 | 20,20 | 158,80 | б/н |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 60,00 | б/н |
| итого | **ЗА ПОЛДНИК** | **350** | **8,85** | **8,53** | **34,6** | **218,8** | |
| | **УЖИН** | | | | | | |
| | Салат из свеклы "Бурячок" | 100 | 1,05 | 15,07 | 5,77 | 103 | 709 |
| | Плов из курицы | 200 | 17,69 | 22,46 | 30,92 | 399,23 | 216 |
| | Чай с сахаром и молоком (200/15) | 215 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 415 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 40 | 3,32 | 0,60 | 19,20 | 108,60 | б/н |
| итого | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 5,08 | 0,80 | 22,16 | 120,60 | б/н |
| | **ЗА УЖИН** | **595** | **28,66** | **40,28** | **93,95** | **812,43** | |
| | **2 УЖИН** | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,00 | 4,80 | 16,57 | 145,60 | б/н |
| | Булочка домашняя | 50 | 1,87 | 3,43 | 15,24 | 98,50 | 769 |
| итого | **ЗА 2 УЖИН** | **250** | **6,870** | **8,230** | **31,810** | **244,100** | |
| | **ЗА ДЕНЬ** | **2559** | **90,065** | **107,378** | **390,182** | **2839,85** | |

Согл: директор

Согл: повар