Меню

дата 11.11.2026

Возрастная категория **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5	**ЗАВТРАК**						
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	754
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	300	14,81	24,86	65,21	596,65	212
	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405
	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 ЗАВТРАК**	**620**	**32,09**	**56,63**	**132,64**	**1038,17**	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,33	7,17	8,67	106,67	706
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,56	7,30	22,30	188,60	100
	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,80	16,70	13,40	248,00	206
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,70	9,36	51,12	279,00	301
	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	402
	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 ОБЕД**	**880**	**36,49**	**41,28**	**136,77**	**1025,87**	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	50	5,46	4,88	66,41	273,83	б/н
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	155	0,62	0,00	14,88	62,00	б/н
итого	**ЗА ПОЛДНИК**	**405**	**14,33**	**13,41**	**101,49**	**494,63**	
	УЖИН						
	Биточки котлеты или рыбные	100	12,23	8,23	14,23	184,47	234
	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	587
	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,888	317,52	304
	Напиток Каркаде	215	0,10	0,00	24,20	93,00	409
	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 УЖИН**	**625**	**27,49**	**20,37**	**138,878**	**868,19**	
	2 УЖИН						
	Ватрушка со сметаной	65	7,70	8,80	45,03	291,00	741
	Кисломолочный напиток	200	5,00	4,80	16,57	145,60	б/н
итого	**ЗА 2 УЖИН**	**265**	**12,7**	**13,6**	**61,6**	**436,6**	
итого	**ЗА ДЕНЬ**	**2795**	**123,1**	**145,29**	**571,378**	**3863,46**	

Согл: директор

Согл: повар

Меню

дата 11.11.2026

Прием пищи	Возрастная категория	7-11 лет					
День 5		Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
	ЗАВТРАК						
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	754
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	230	11,35	19,05	49,99	457,43	212
	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405
	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 ЗАВТРАК**	**550**	**28,63**	**50,82**	**117,42**	**898,95**	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,4	4,3	5,2	54	706
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,70	100
	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,80	16,70	13,40	248,00	206
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	301
	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	402
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,80	22,16	120,60	б/н
итого	**ЗА ОБЕД**	**780**	**35,62**	**35,36**	**130,08**	**994,6**	
	ПОЛДНИК						
	Мучные кондитерские изделия	30	3,28	2,93	39,85	164,3	б/н
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	11,52	48,00	б/н
итого	**ЗА ПОЛДНИК**	**350**	**12,01**	**11,46**	**71,57**	**371,1**	
	УЖИН						
	Биточки котлеты или рыбные	90	11,01	7,41	12,81	166,02	234
	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	587
	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,888	317,52	304
	Напиток Каркаде	215	0,10	0,00	24,20	93,00	409
	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 УЖИН**	**575**	**22,07**	**18,85**	**116,778**	**735,14**	
	2 УЖИН						
	Ватрушка со сметаной	65	7,70	8,80	45,03	291,00	741
	Кисломолочный напиток	200	5,00	4,80	16,57	145,60	б/н
итого	**ЗА 2 УЖИН**	**265**	**12,7**	**13,6**	**61,6**	**436,6**	
	ЗА ДЕНЬ	**2520**	**111,03**	**130,09**	**497,448**	**3436,39**	

Согл: директор

Согл: повар