

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети 7-11 лет

28.09.2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	15
	Омлет натуральный,	106	11,07	12,37	2,06	163,41	2
	Икра кабачковая (консерв,)	75	0,85	4,99	5,27	69,11	50
	Кофейный напиток с молоком ,	180	3,22	3,71	20,66	129,24	380
	Хлеб пшеничный в/с	52	4,11	0,52	25,12	111,07	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		438	22,81	33,26	53,24	593,53	
ЗАВТРАК 2	Бананы свеж,	202	3,03	1,01	42,42	193,92	338
	Йогурт 2,5%	125	3,12	3,12	13,75	97,5	.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		327	6,15	4,13	56,17	291,42	
ОБЕД	Суп из овощей со смет,	250/10	2,05	6,75	11,28	114,8	99
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	210	16,63	11,74	9,77	232,49	229
	Пюре картофельное	150	3,09	4,80	20,40	137,25	312
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,83	0,15	2,85	18	71
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	20,57	78,23	349
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,32	0,80	38,64	170,88	--
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		985	31,69	24,72	120,31	835,65
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста сдобные с повидлом	50	2,75	2,49	29,61	152	406
	Яблоки печеные(без сахара)	50	0,22	0,22	5,41	25,94	372
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	389 стр274
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,97	2,91	55,22	269,94
УЖИН	Биточки паровые из говядины	100	14,40	12,60	9,50	183,5	281
	Соус томатный	75	0,83	3,10	5,01	51,44	540
	Каша гречневая вязкая со слив, маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,54	257
	Капуста св, тушеная	75	1,53	2,76	5,92	57,75	139
	Чай с лимоном,	200	0,26	0,00	10,20	41,96	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,80	84	1
	ИТОГО ЗА УЖИН		640	24,51	23,80	68,91	567,19
УЖИН 2	Кисель молочный	200	4,06	3,50	22,52	137,22	361
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	4,06	3,50	22,52	137,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2890	93,19	92,32	376,37	2694,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2890	93,19	92,32	376,37	2694,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2890	93,19	92,32	376,37	2694,95	

Зав.производством
Скрипцова М.А.

Калькулятор
Никитина Т.Н.