

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: Дети 7-11 лет

03.10.2026г

| Прием<br>пищи               | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                             |                                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| День 13                     |                                                               |           |                  |       |          |                            |                |
| ЗАВТРАК                     | Масло (порциями)                                              | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                       | 14             |
|                             | Каша жидкая молочная из гречневой<br>крупы со слив, маслом    | 200/10    | 9,10             | 13,00 | 35,18    | 295                        | 183            |
|                             | Чай с сахаром,                                                | 200       | 0,20             | 0,00  | 15,02    | 58,76                      | 628            |
|                             | Хлеб пшеничный в/с                                            | 50        | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 106,8                      | 2              |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                                                               | 460       | 13,33            | 20,75 | 74,48    | 526,66                     |                |
| ЗАВТРАК 2                   | Молоко питьевое пастер,                                       | 200       | 5,80             | 5,00  | 9,60     | 108                        | 385            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2          |                                                               | 200       | 5,80             | 5,00  | 9,60     | 108                        |                |
| ОБЕД                        | Суп с макаронными изделиями и<br>картофелем с отвар,говядиной | 250/25    | 8,50             | 6,95  | 14,25    | 163,08                     | 112            |
|                             | Птица отварная                                                | 130       | 25,35            | 22,36 | 0,43     | 304,36                     | 121            |
|                             | Капуста св, тушеная                                           | 150       | 3,06             | 5,52  | 11,83    | 115,5                      | 139            |
|                             | Овощи натуральные свежие (огурцы)                             | 75        | 0,60             | 0,08  | 1,88     | 10,5                       | 71             |
|                             | Компот из смеси сухофруктов,                                  | 180       | 0,05             | 0,00  | 2,61     | 10,01                      | 349            |
|                             | Хлеб пшеничный в/с                                            | 75        | 5,93             | 0,75  | 36,22    | 160,2                      | --             |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 40        | 2,72             | 0,48  | 16,80    | 84                         | 2              |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                                               | 900       | 46,21            | 36,14 | 84,02    | 847,65                     |                |
| ПОЛДНИК                     | Яблоки печеные(без сахара)                                    | 100       | 0,44             | 0,44  | 10,82    | 51,89                      | 372            |
|                             | Сок фруктовый                                                 | 200       | 1,00             | 0,20  | 20,20    | 92                         | 389 стр274     |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |                                                               | 300       | 1,44             | 0,64  | 31,02    | 143,89                     |                |
| УЖИН                        | Запеканка картофельная с печенью со<br>слив,маслом            | 210/8     | 22,13            | 17,91 | 27,30    | 370,8                      | 284            |
|                             | Кукуруза отварная (консерв,)                                  | 110       | 2,42             | 0,44  | 12,32    | 63,8                       | 133            |
|                             | Компот из свежих яблок,                                       | 200       | 0,14             | 0,14  | 3,44     | 16,54                      | 342            |
|                             | Хлеб пшеничный в/с                                            | 20        | 1,58             | 0,20  | 9,66     | 42,72                      | ---            |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 40        | 2,72             | 0,48  | 16,80    | 84                         | 1              |
| ИТОГО ЗА УЖИН               |                                                               | 580       | 28,99            | 19,17 | 69,52    | 577,86                     |                |
| УЖИН 2                      | Кисломолочный напиток "Снежок"                                | 180       | 5,40             | 4,50  | 18,00    | 135                        | 386            |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2             |                                                               | 180       | 5,40             | 4,50  | 18,00    | 135                        |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                                               | 2620      | 101,17           | 86,20 | 286,64   | 2339,06                    |                |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                                                               | 2620      | 101,17           | 86,20 | 286,64   | 2339,06                    |                |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                                                               | 2620      | 101,17           | 86,20 | 286,64   | 2339,06                    |                |

Зав.производством

Скрипцова М.А.

Калькулятор

Никитина Т.Н.