

Утверждаю  
Директор ООО "ОПТИМА"

дата

11.12.2023 г.



**Ежедневное меню**  
**6 день**  
**7-11 лет**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,80	33,81	211,64
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,8</b>	<b>18,1</b>	<b>75,7</b>	<b>527,6</b>

**ОВЗ**

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,10	8,10	44,70	281,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>9,26</b>	<b>10,76</b>	<b>60,64</b>	<b>381,60</b>

**12-18 лет**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
		Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,00	11,60	147,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40
<b>Итого за весь прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,1</b>	<b>18,5</b>	<b>77,5</b>	<b>554,1</b>

**ОВЗ**

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,10	8,10	44,70	281,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>9,26</b>	<b>10,76</b>	<b>60,64</b>	<b>381,60</b>