

Утверждаю

Киселев Д.Г.



Согласовано

Директор

*В.А. Волгоруев*

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

7-11 ЛЕТ

1 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|             |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| ЗАВТРАК     |                                             |              |                  |         |             |                               |
| 302         | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200          | 5,5              | 3,4     | 32,4        | 181,8                         |
| 337         | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                   | 1            | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          |
| 392         | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д                        | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
|             |                                             |              | 14,8             | 8,7     | 67,8        | 408,5                         |
| ОБЕД        |                                             |              |                  |         |             |                               |
|             | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                             | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          |
| 87          | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47    | 200          | 1,5              | 3,5     | 7,6         | 68,8                          |
| 247         | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №247            | 90           | 10,9             | 5,1     | 2,8         | 100,0                         |
| 513         | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513              | 180          | 4,8              | 5,1     | 47,3        | 254,5                         |
| 639         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639        | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,3                          |
|             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
|             | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                             | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
|             |                                             |              | 24,0             | 14,4    | 119,2       | 703,1                         |
|             |                                             |              | 38,8             | 23,1    | 187,0       | 1 111,6                       |

Утверждаю

Киселев Д.Г.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

2 день

7-11 ЛЕТ



Согласовано  
Директор  
ДОКУМЕНТОВ

*Восторгов*

| №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование<br>блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|
|                    |                                                  |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          |
| ЗАВТРАК            |                                                  |                 |                  |         |                 |                                          |
| 302                | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200             | 7,1              | 5,7     | 32,6            | 210,0                                    |
| 338                | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)<br>№338                   | 150             | 0,6              | 0,6     | 14,3            | 68,4                                     |
| 378                | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                               | 200             | 1,7              | 1,3     | 17,3            | 86,7                                     |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40              | 3,0              | 0,2     | 19,5            | 91,9                                     |
|                    |                                                  |                 | 12,4             | 7,8     | 83,7            | 457,0                                    |
| ОБЕД               |                                                  |                 |                  |         |                 |                                          |
|                    | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                                 | 60              | 0,8              | 0,1     | 4,0             | 20,4                                     |
| 103                | СУП С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 200             | 2,0              | 3,7     | 12,4            | 90,4                                     |
| 488                | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С<br>ОВОЩАМИ ТК №488     | 150             | 7,8              | 8,6     | 13,6            | 136,3                                    |
| 360                | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360                            | 200             | 0,1              | 0,0     | 28,2            | 110,3                                    |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50              | 3,7              | 0,3     | 24,3            | 114,8                                    |
|                    | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 40              | 2,5              | 0,4     | 16,5            | 79,2                                     |
|                    |                                                  |                 | 16,9             | 13,1    | 99,0            | 551,4                                    |
|                    |                                                  |                 | 29,3             | 20,9    | 182,7           | 1 008,4                                  |



7-11 ЛЕТ

3 день

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|----------------------------|
|                    |                                |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                            |

**ЗАВТРАК**

|     |                                                 |       |             |            |              |              |
|-----|-------------------------------------------------|-------|-------------|------------|--------------|--------------|
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302 | 200   | 6,6         | 3,6        | 36,9         | 205,8        |
| 2   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                         | 40/30 | 3,1         | 0,2        | 38,4         | 164,7        |
| 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                    | 200   | 0,1         | 0,0        | 10,8         | 43,3         |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30    | 2,2         | 0,2        | 14,6         | 68,9         |
|     |                                                 |       | <b>12,0</b> | <b>4,0</b> | <b>100,7</b> | <b>482,7</b> |

**ОБЕД**

|     |                                          |       |             |             |              |                |
|-----|------------------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 71  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                        | 60    | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,1            |
| 149 | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44            | 200   | 1,4         | 3,6         | 13,2         | 90,4           |
| 462 | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65 | 90/30 | 0,3         | 1,9         | 2,1          | 27,3           |
| 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 150   | 5,5         | 4,3         | 34,0         | 196,8          |
| 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631          | 200   | 0,2         | 0,2         | 14,5         | 60,8           |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40    | 3,0         | 0,2         | 19,5         | 91,9           |
|     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                          | 40    | 2,5         | 0,4         | 16,5         | 79,2           |
|     |                                          |       | <b>13,4</b> | <b>10,7</b> | <b>101,3</b> | <b>554,5</b>   |
|     |                                          |       | <b>25,4</b> | <b>14,7</b> | <b>202,0</b> | <b>1 037,2</b> |

Утверждаю



Согласовано

Директор

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

4 день



7-11 ЛЕТ

| №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергет<br>и-<br>ческая<br>ценност<br>ь, ккал |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|-----------------------------------------------|
|                    |                                |                 | Белки, г         | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г |                                               |

### ЗАВТРАК

|     |                                  |     |      |      |      |       |
|-----|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 208 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208     | 200 | 13,6 | 5,3  | 38,8 | 256,9 |
| 596 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30  | 2,3  | 4,9  | 13,8 | 108,4 |
| 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д             | 200 | 0,1  | 0,0  | 10,8 | 43,3  |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 50  | 3,7  | 0,3  | 24,3 | 114,8 |
|     |                                  |     | 19,7 | 10,5 | 87,7 | 523,4 |

### ОБЕД

|     |                                             |     |      |      |       |         |
|-----|---------------------------------------------|-----|------|------|-------|---------|
|     | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                             | 60  | 0,9  | 0,1  | 5,1   | 24,4    |
| 87  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>ТК №47 | 200 | 1,5  | 3,5  | 7,6   | 68,8    |
| 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492                       | 150 | 2,3  | 3,2  | 23,6  | 132,5   |
| 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639         | 200 | 0,4  | 0,0  | 20,4  | 84,3    |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50  | 3,7  | 0,3  | 24,3  | 114,8   |
|     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                             | 40  | 2,5  | 0,4  | 16,5  | 79,2    |
|     |                                             |     | 11,3 | 7,5  | 97,5  | 504,0   |
|     |                                             |     | 31,0 | 18,0 | 185,2 | 1 027,4 |



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**5 день**  
**7-11 ЛЕТ**

*Рос. Роспотребнадзор*

| №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>, ккал |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------------|
|                    |                                   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                           |

**ЗАВТРАК**

|     |                                                |     |             |             |             |              |
|-----|------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200 | 5,5         | 3,4         | 32,4        | 181,8        |
| 337 | ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337                      | 1   | 5,5         | 5,0         | 0,3         | 68,6         |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50  | 3,7         | 0,3         | 24,3        | 114,8        |
| 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                             | 200 | 1,7         | 1,3         | 17,3        | 86,7         |
|     |                                                |     | <b>16,4</b> | <b>10,0</b> | <b>74,3</b> | <b>451,9</b> |

**ОБЕД**

|     |                                                |     |             |             |              |                |
|-----|------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
|     | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                               | 60  | 0,8         | 0,1         | 4,0          | 20,4           |
| 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200 | 5,8         | 3,9         | 14,9         | 117,8          |
| 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289                          | 150 | 11,2        | 10,3        | 16,8         | 206,3          |
| 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360                        | 200 | 0,1         | 0,0         | 28,2         | 110,3          |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50  | 3,7         | 0,3         | 24,3         | 114,8          |
|     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                | 40  | 2,5         | 0,4         | 16,5         | 79,2           |
|     |                                                |     | <b>24,1</b> | <b>15,0</b> | <b>104,7</b> | <b>648,8</b>   |
|     |                                                |     | <b>40,5</b> | <b>25,0</b> | <b>179,0</b> | <b>1 100,7</b> |



# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

6 день

7-11 ЛЕТ

| № рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|
|                 |                                   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углерод<br>ы, г |                                          |

## ЗАВТРАК

|     |                                                  |       |      |     |      |       |
|-----|--------------------------------------------------|-------|------|-----|------|-------|
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С<br>МАСЛОМ ТК №101 | 200   | 7,1  | 5,7 | 32,6 | 210,0 |
| 2   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                          | 40/30 | 3,1  | 0,2 | 38,4 | 164,7 |
| 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                     | 200   | 0,1  | 0,0 | 10,8 | 43,3  |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30    | 2,2  | 0,2 | 14,6 | 68,9  |
|     |                                                  |       | 12,5 | 6,1 | 96,4 | 486,9 |

## ОБЕД

|     |                                        |     |      |      |       |         |
|-----|----------------------------------------|-----|------|------|-------|---------|
| 71  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                      | 60  | 0,5  | 0,1  | 1,5   | 8,1     |
| 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК<br>№103 | 200 | 2,0  | 3,7  | 12,4  | 90,4    |
| 247 | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №<br>247    | 90  | 10,9 | 5,1  | 2,8   | 100,0   |
| 513 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ<br>№513      | 180 | 4,8  | 5,1  | 47,3  | 254,5   |
| 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631        | 200 | 0,2  | 0,2  | 14,5  | 60,8    |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40  | 3,0  | 0,2  | 19,5  | 91,9    |
|     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                        | 40  | 2,5  | 0,4  | 16,5  | 79,2    |
|     |                                        |     | 23,9 | 14,8 | 114,5 | 684,9   |
|     |                                        |     | 36,4 | 20,9 | 210,9 | 1 171,8 |



Утверждаю

Киселев Д.

Согласовано

Директор

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

7 день

7-11 ЛЕТ

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|             |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |

## ЗАВТРАК

|     |                                               |     |      |     |      |       |
|-----|-----------------------------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102 | 200 | 4,8  | 3,6 | 38,0 | 203,8 |
| 337 | ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337                     | 1   | 5,5  | 5,0 | 0,3  | 68,6  |
| 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д                          | 200 | 0,1  | 0,0 | 10,8 | 43,3  |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50  | 3,7  | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
|     |                                               |     | 14,1 | 8,9 | 73,4 | 430,5 |

## ОБЕД

|     |                                             |     |      |      |       |       |
|-----|---------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
|     | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                             | 60  | 0,9  | 0,1  | 5,1   | 24,4  |
| 149 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45 | 200 | 2,1  | 3,7  | 15,0  | 100,6 |
| 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488   | 150 | 0,3  | 3,5  | 1,3   | 37,9  |
| 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639         | 200 | 0,4  | 0,0  | 20,4  | 84,3  |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50  | 3,7  | 0,3  | 24,3  | 114,8 |
|     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 40  | 2,5  | 0,4  | 16,5  | 79,2  |
|     |                                             |     | 9,9  | 8,0  | 82,6  | 441,2 |
|     |                                             |     | 24,0 | 16,9 | 156,0 | 871,7 |

Утверждаю



Согласовано  
Директор



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

8 день

7-11 ЛЕТ

| Сборник рецептур     | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |              |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево ды, г |                               |
| Завтрак              |              |                                     |              |                  |         |              |                               |
| 2011                 | 208          | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208        | 200          | 13,6             | 5,3     | 38,8         | 256,9                         |
| 2011                 | 596          | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596    | 30           | 2,3              | 4,9     | 13,8         | 108,4                         |
| 2011                 | 378          | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378                  | 200          | 1,7              | 1,3     | 17,3         | 86,7                          |
|                      |              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3         | 114,8                         |
| Итого за прием пищи: |              |                                     |              | 21,3             | 11,8    | 94,2         | 566,8                         |
| Обед                 |              |                                     |              |                  |         |              |                               |
|                      |              | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ                    | 60           | 0,8              | 0,1     | 4,0          | 20,4                          |
| 2004                 | 149          | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44      | 200          | 1,4              | 3,6     | 13,2         | 90,4                          |
| 2011                 | 294          | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294  | 90           | 0,0              | 3,9     | 0,0          | 34,6                          |
| 2004                 | 302          | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302 | 160          | 4,3              | 4,3     | 26,7         | 162,3                         |
| 2011                 | 360          | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360             | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2         | 110,3                         |
|                      |              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5         | 91,9                          |
|                      |              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5         | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |              |                                     |              | 12,1             | 12,5    | 108,1        | 589,1                         |
|                      |              |                                     |              | 33,4             | 24,3    | 202,3        | 1 155,9                       |

Утверждаю

Киселев Д.Г.



Согласовано

Директор

*В.В. Восторжнев*

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

9 день

7-11 ЛЕТ

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи, наименование<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети<br>ческая<br>ценност |
|--------------------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------|
|                    |                                                |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                               |
| ЗАВТРАК            |                                                |                 |                  |            |                 |                               |
| 302                | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С<br>МАСЛОМ ТК №82 | 200             | 5,5              | 3,4        | 32,4            | 181,8                         |
| 2                  | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                        | 40/30           | 3,1              | 0,2        | 38,4            | 164,7                         |
| 392                | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д                   | 200             | 0,1              | 0,0        | 10,8            | 43,3                          |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30              | 2,2              | 0,2        | 14,6            | 68,9                          |
|                    |                                                |                 | 10,9             | 3,8        | 96,2            | 458,7                         |

## ОБЕД

|     |                                             |     |             |             |              |                |
|-----|---------------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 71  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71                           | 60  | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,1            |
| 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200 | 5,8         | 3,9         | 14,9         | 117,8          |
| 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492                       | 150 | 2,3         | 3,2         | 23,6         | 132,5          |
| 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631             | 200 | 0,2         | 0,2         | 14,5         | 60,8           |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50  | 3,7         | 0,3         | 24,3         | 114,8          |
|     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                             | 40  | 2,5         | 0,4         | 16,5         | 79,2           |
|     |                                             |     | <b>15,0</b> | <b>8,1</b>  | <b>95,3</b>  | <b>513,2</b>   |
|     |                                             |     | <b>32,4</b> | <b>17,3</b> | <b>222,8</b> | <b>1 182,4</b> |

Утверждаю

Киселев Д.Г.



Согласовано

Директор

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10 день

7-11 ЛЕТ



| №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергет<br>и-<br>ческая |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------|
|                    |                                   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                         |

## ЗАВТРАК

|     |                                                  |     |      |     |      |       |
|-----|--------------------------------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200 | 7,1  | 5,7 | 32,6 | 210,0 |
| 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                      | 150 | 0,6  | 0,6 | 14,3 | 68,4  |
| 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д                             | 200 | 0,1  | 0,0 | 10,8 | 43,3  |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40  | 3,0  | 0,2 | 19,5 | 91,9  |
|     |                                                  |     | 10,8 | 6,5 | 77,2 | 413,6 |

## ОБЕД

|     |                                                            |     |      |      |       |         |
|-----|------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|---------|
|     | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                                            | 60  | 0,9  | 0,1  | 5,1   | 24,4    |
| 87  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ ТК №47                | 200 | 1,5  | 3,5  | 7,6   | 68,8    |
| 455 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК | 90  | 8,0  | 7,9  | 12,1  | 151,2   |
| 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516                | 150 | 5,5  | 4,3  | 34,0  | 196,8   |
| 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>ТК №639                     | 200 | 0,4  | 0,0  | 20,4  | 84,3    |
|     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 40  | 3,0  | 0,2  | 19,5  | 91,9    |
|     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                           | 40  | 2,5  | 0,4  | 16,5  | 79,2    |
|     |                                                            |     | 21,8 | 16,4 | 115,2 | 696,6   |
|     |                                                            |     | 32,6 | 22,9 | 192,4 | 1 110,2 |