

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

директор



Ширяева Е.С.

01.11.2025г.



ИП

Черноусова
Е.Ю.

01.11.2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (летне-осенний)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.00	10.00	47	114
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
	Каша манная молочная жидкая	200	6.20	7.46	30.86	215.4	268
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5.00	4.40	31.70	186	509
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	23.36	20.23	93.42	650.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	23.36	20.23	93.42	650.5	
День 2							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	90	8.02	15.75	12.87	257.4	381
	Макаронные изделия отварные	150	5.65	0.67	29.04	144	297
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0.10	0.00	15.20	61	504
	Масло сливочное	5	0.02	4.12	0.04	37.4	111
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.00	10.00	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	18.29	21.70	87.71	651.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	18.29	21.70	87.71	651.6	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	13.99	15.20	23.90	425.01	313
	Молоко сгущенное	30	2.16	2.56	16.68	98.4	490
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	514
	Фрукты свежие - яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19.83	20.94	68.24	658.81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19.83	20.94	68.24	658.81	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	13.17	13.39	2.30	163.09	307
	Кукуруза отварная	70	5.83	3.71	43.17	232.98	175
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1.50	1.30	15.90	81	506
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.3	100
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	27.32	21.61	85.85	634.07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	27.32	21.61	85.85	634.07	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8.66	11.90	38.04	293.8	262
	Фрикадельки из кур	90	12.84	11.16	6.84	178.8	415
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	23.88	23.30	74.34	603.1	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	23.88	23.30	74.34	603.1	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5.26	11.66	25.06	226.2	266
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	306
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.60	3.30	25.00	144	508
	Масло сливочное	5	0.02	4.12	0.04	37.4	111
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.00	10.00	47	114
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	18.48	24.84	80.96	622.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	18.48	24.84	80.96	622.4	
День 7							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	13.90	2.10	9.60	113	345
	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	434
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	514
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	590
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24.78	14.58	78.63	525.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	24.78	14.58	78.63	525.6	
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	13.99	15.20	23.90	425.01	313
	Молоко сгущенное	30	2.16	2.56	16.68	98.4	490
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Фрукты свежие - яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.00	10.00	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18.23	18.24	77.34	686.81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	18.23	18.24	77.34	686.81	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет с рисовой кашей	200	15.50	21.90	20.60	340.6	309
	Овощи консервированные	70	2.00	2.50	3.50	44.7	113
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.60	3.30	25.00	144	508
	Хлеб пшеничный	20	1.50	0.00	10.00	47	114
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2.56	2.61	0.00	34.3	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	28.16	31.47	79.66	715.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	28.16	31.47	79.66	715.4	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	90	8.02	15.75	12.87	257.4	381
	Макароны отварные с овощами	180	3.60	9.36	27.63	208.8	300
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60	502
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.46	70.5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14.00	25.35	69.96	596.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	14.00	25.35	69.96	596.7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5110	216.33	222.26	796.11	6344.99	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		511	21.63	22.23	79.61	634.5	