

(7 - 11 лет 10 - дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Макаронные изделия отварные с сыром макароны, сыр твердый, масло сливочное	Калорийность-404, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-75
200	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, напиток кофейный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
Итого за Завтрак		Калорийность-686, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-132
Итого за день		Калорийность-686, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-132



Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производством

Прокофьева В.С.

(7 - 11 лет 10 - дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макароны, сыр твердый, масло сливочное</i>	Калорийность-404, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-75
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, напиток кофейный</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-132
<u>Обед</u>		
60	Огурцы соленные	Калорийность-8, Углеводы-1
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-186, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22
100	Тефтели рыбные <i>филе б-к трески, хлеб пшеничный, лук репчатый, мука, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-172, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-11
30	Соус белый основной <i>масло сливочное, мука, лук репчатый</i>	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1
200	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-749, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-88
<u>Полдник</u>		
100	Сушка	Калорийность-354, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77
200	Компот из свежих яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны</i>	Калорийность-101, Углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-102
Итого за день		Калорийность-1 827, Белки-51, Жиры-41, Углеводы-322

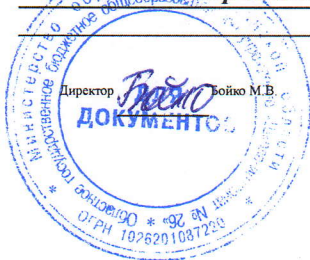
Директор  В.В.В.

Диетсестра  Гайкова Н.И.

Зав. производством  Прокофьева В.С.

(12 лет и старше 10 дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, напиток кофейный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
200	Макаронные изделия отварные с сыром макаронны, сыр твердый, масло сливочное	Калорийность-449, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-84
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак		Калорийность-743, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-141
<u>Обед</u>		
100	Огурцы соленые	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-233, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-14
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26
100	Тефтели рыбные филе 6-к трески, хлеб пшеничный, лук репчатый, мука, масло растительное, яйцо	Калорийность-172, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-11
30	Соус белый основной масло сливочное, мука, лук репчатый	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1
200	Нектар фруктовый сокодержжащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-882, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-107
Итого за день		Калорийность-1 625, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-248



Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производст
вом

Прокофьева В.С.

18.04.2025

(12 лет и старше 10 дневное меню (СД))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
200	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
200	Чай с лимоном без сахара <i>лимоны, чай</i>	Калорийность-2
10	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-34, Белки-2, Жиры-2
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-284, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-46
<u>Обед</u>		
200	Чай без сахара <i>чай</i>	
60	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
50	Батон нарезной	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-26
250	Щи из свежей капусты со сметаной <i>курсы, капуста, картофель, помидоры, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-209, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-9
180	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27
100	Фрикадельки рыбные отварные <i>филе 6-к трески, хлеб пшеничный, яйцо</i>	Калорийность-93, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность-713, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-90
Итого за день		Калорийность-997, Белки-46, Жиры-28, Углеводы-136
Директор	Бойко М.В.	Дietрестра
		Гайкова Н.И.
		Зав. производст
		Прокофьева В.С.

(7 - 11 лет 14 дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Макаронные изделия отварные с сыром макароны, сыр твердый, масло сливочное	Калорийность-404, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-75
200	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, напиток кофейный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-132
Завтрак2		
200	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
100	Огурцы соленые	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-186, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22
100	Тефтели рыбные филе 6-х трески, хлеб пшеничный, лук репчатый, мука, масло растительное, яйцо	Калорийность-172, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-11
30	Соус белый основной масло сливочное, мука, лук репчатый	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1
200	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-754, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-89
Полдник		
100	Сушка	Калорийность-354, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77
200	Компот из свежих яблок с лимоном яблоки, сахар, лимоны	Калорийность-101, Углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-102
Ужин		
60	Салат картофельный с кукурузой и морковью картофель, кукуруза консервированная, морковь, огурцы, масло растительное	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
150	Рис отварной рис, масло сливочное	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	Птица отварная куры, масло сливочное, морковь	Калорийность-231, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-1
200	Чай с сахаром сахар, чай	Калорийность-60, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Ужин		Калорийность-783, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-103
Ужин2		
200	Йогурт питьевой	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
Итого за Ужин2		Калорийность-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
Итого за день		Калорийность-2 851, Белки-86, Жиры-75, Углеводы-466

Директор



Директор

Гайкова Н.И.

Зав. производством

Прокофьева В.С.

(12 лет и старше 14 дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Макаронные изделия отварные с сыром макароны, сыр твердый, масло сливочное	Калорийность-449, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-84
200	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, напиток кофейный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак		Калорийность-767, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-147
<u>Завтрак2</u>		
200	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Огурцы соленые	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-233, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-14
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26
120	Тефтели рыбные филе 6-х трески, хлеб пшеничный, лук репчатый, мука, масло растительное, яйцо	Калорийность-207, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14
30	Соус белый основной масло сливочное, мука, лук репчатый	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1
200	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
60	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-907, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-106
<u>Полдник</u>		
100	Сушка	Калорийность-354, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-77
200	Компот из свежих яблок с лимоном яблоки, сахар, лимоны	Калорийность-101, Углеводы-25
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-500, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-112
<u>Ужин</u>		
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью картофель, кукуруза консервированная, морковь, огурцы, масло растительное	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21
180	Рис отварной рис, масло сливочное	Калорийность-270, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-48
120	Птица отварная куры, масло сливочное, морковь	Калорийность-277, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-1
200	Чай с сахаром сахар, чай	Калорийность-60, Углеводы-14
60	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Ужин		Калорийность-977, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-126
<u>Ужин2</u>		
200	Йогурт питьевой	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
Итого за Ужин2		Калорийность-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
Итого за день		Калорийность-3 387, Белки-104, Жиры-99, Углеводы-531



Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производством

Прокофьева В.С.