



Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_ 2024 г

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

День: ПЕРВЫЙ  
Неделя: ПЕРВАЯ  
Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

**ЗАВТРАК**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,2	6,7	26,4	195,9	<b>56,00</b>
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5,8	9,6	15,1	198,2	<b>12,00</b>
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	<b>10,00</b>
4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	<b>12,00</b>
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	<b>2,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>525</b>	<b>16,6</b>	<b>19,2</b>	<b>75,8</b>	<b>579,2</b>	<b>92,00</b>

**ОБЕД**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАКУСКА ИЗ ИКРЫ КАБАЧКОВОЙ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА (50/40)	90	2,9	6,9	4,1	100,8	<b>18,00</b>
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	17,6	101,7	<b>15,00</b>
3	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	10,7	12,5	13,3	183,1	<b>55,00</b>
4	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1	119,8	<b>8,00</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	<b>3,00</b>
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	<b>3,00</b>
7	МОЛОКО ПРОМ. ПР-ВА Т/ПАК 0,2 Л 2,5%	200	5,6	4,9	9,3	104,8	<b>25,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>900</b>	<b>26,5</b>	<b>27,1</b>	<b>101,2</b>	<b>742,5</b>	<b>127,00</b>

**ПОЛДНИК**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 150/20	170	8,4	8,0	20,0	219,1	<b>78,00</b>
2	СОК ФРУКТОВЫЙ/ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,0	20,2	84,8	<b>12,00</b>
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	<b>2,00</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>390</b>	<b>10,5</b>	<b>8,2</b>	<b>50,1</b>	<b>349,9</b>	<b>92,00</b>

ТЕХНОЛОГ \_\_\_\_\_ Т.В.РУСИНОВА