

Фактическое ежедневное меню



Дата: 22.10.2026

Меню

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	11 день					
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
269	Омлет с зеленым горошком	125	8,33	12,50	4,00	161,67
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	200/5	6,22	6,60	31,24	209,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54
	Обед					
116	Салат "Мечта"	80	4,40	11,44	11,76	167,20
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
250	Бефстроганов	110	16,72	25,41	5,63	319,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Полдник					
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
410	Ватрушки с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Ужин					
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
310	Шницель рыбный натуральный	120	17,60	1,60	8,48	118,40
476	Картофель запеченный	150	4,10	15,10	33,60	286,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	96,90
580(пр)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Медицинский работник					
	Зав. столовой					
	Ответственный по питанию					