



Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 22.12.2025							
Завтрак	Плов по-домашнему без томатной пасты	50/160	16	18,8	44,7	412	ТТК №2
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		567	16,9	18,8	71,9	542	
Вторник 23.12.2025							
Завтрак	Котлета куриная рубленая	2/50	12,0	13,0	8,5	193	ТТК №52
	Каша гречневая вязкая, масло сливочное	200/5	6,0	6,5	38,5	292	ТТК№58 14/2005
	АК Напиток Витаминный	200	0,3	0,14	19,5	82	ТТК№59
	Фрукт: яблоко печеное	1/140	0,7	0,7	17,2	83	11.31/1996
Итого:		645	19	20,34	83,7	650	
Среда 24.12.2025							
Завтрак	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Гарнир из пшена рассыпчатый с маслом сливочным	210	9,3	7,7	54,3	325	ТТК №535
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		600	15,2	12,3	81,6	516	
Четверг 25.12.2025							
Завтрак	Говядина отварная	90	23,2	15,1	0	228	ТТК №590
	Рис отварной	180	3,6	6,5	41,6	230	465/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	12,8	81	ТТК№46
	Фрукт: яблоко печеное	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		620	27,8	21,6	66,4	609	
Пятница 26.12.2025							
Завтрак	Птица запеченная (голень)	90	8,0	10,0	0,2	123	ТТК№4
	Рагу овощное без томатной пасты	200	4,4	15,6	29,6	272	ТТК№567
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Фрукт свежий: яблоко свежее	1/150	0,6	0	12,0	70	ТН
Итого		647	13,3	25,6	57	525	