

Дата: 10.12.2025 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Среда Завтрак	Каша дружба	160	5,13	9,28	22,27	193,12
	Пряники	30	2,92	1,37	13,61	78,45
	Батон нарезной	40	3,00	1,20	20,80	106,00
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Какао с молоком	200	3,95	4,11	16,52	118,87
	Итого за прием пищи:	530	15,40	16,36	83,00	540,84
Обед						
Неделя 1 Среда Обед	Салат из отварного картофеля с морковью, зеленым горошком	60	1,65	4,30	5,64	67,86
	Щи из свежей капусты с картофелем (на м/б со сметаной)	200/5	4,47	6,99	7,64	111,35
	Гуляш (из говядины)	150	10,44	10,24	3,91	149,56
	Каша гречневая с луком	40	2,78	4,35	36,03	194,39
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,88
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого за прием пищи:	785	27,64	27,64	109,89	795,12
	Всего за день:		44,00	44,00	192,89	1335,96

Дата: 10.12.2025 12-18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1	Каша дружба	200	7,73	11,60	27,84	246,68
Среда Завтрак	Пряники	30	2,92	1,37	13,61	78,45
	Батон нарезной	40	3,00	1,20	20,80	106,00
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Какао с молоком	200	3,95	4,11	16,52	118,87
	Итого за прием пищи:	570	18,00	18,68	88,57	594,40
Обед						
Неделя 1	Салат из отварного картофеля с морковью, зеленым горошком	100	2,76	6,73	9,42	109,29
Среда Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (на м/б со сметаной	250/6	5,59	7,12	9,55	124,64
	Гуляш (из говядины)	50/50	11,59	11,37	4,34	166,05
	Каша гречневая с луком	180	3,34	5,22	43,24	233,30
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,88
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого за прием пищи:	916	30,64	32,20	123,22	905,24
	Всего за день:		48,64	50,88	211,79	1499,64