

Дата: 28.05.2025 7-11 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                              |   |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>               |   |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 1<br>Среда<br>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                  |
| <b>Обед</b>                  |   |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 1<br>Среда<br>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: 28.05.2025 12-18

| Прием пищи                   | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                              |   |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>               |   |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 1<br>Среда<br>Завтрак | Каша дружба   | 200       | 7,73             | 11,60 | 27,84    | 246,68                  |
|                              | 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                  |
| <b>Обед</b>                  |   |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 1<br>Среда<br>Обед    | Салат из отварного картофеля с морковью, зеленым горошком | 100       | 2,76             | 6,73  | 9,42     | 109,29                  |
|                              | 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                 |