

Утверждено:



Дата: 05.05.2023 6-10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 2 Пятница Завтрак | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 16,08 | 13,08 | 24,84 | 284,4 |
| | Какао | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 |
| | | | | | | |
| | Итого | | 21,7 | 18,08 | 57,34 | 664,4 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 2 Пятница Обед | Винегрет овощной | 100 | 0,49 | 5,98 | 5,1 | 93 |
| | Суп рыбный | 250 | 8,6 | 8,4 | 14,325 | 167,5 |
| | Бедро куриное | 100 | 10,62 | 8,7 | 25,4 | 253,5 |
| | Гречка отварная | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 |
| | Компот из сухофруктов+вит С | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 2\30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| Итого | | 33,49 | 31,96 | 156,245 | 1084,6 | |
| ВСЕГО | | | 55,19 | 50,04 | 213,585 | 1749 |

Дата: 05.05.2023 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 2 Пятница завтрак | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 20,1 | 16,35 | 31,05 | 355,5 |
| | Какао | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 |
| | | | | | | |
| | Итого | | 25 | 21,35 | 63,55 | 735,5 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 2 Пятница Обед | Винегрет овощной | 100 | 0,49 | 5,98 | 5,1 | 93 |
| | Суп рыбный | 300 | 10,32 | 10,08 | 17,19 | 201 |
| | Бедро куриное | 100 | 10,62 | 8,7 | 25,4 | 253,5 |
| | Гречка отварная | 200 | 11,6 | 10,04 | 56,8 | 372 |
| | Компот из сухофруктов+вит С | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| Итого | | 38,11 | 36,24 | 173,31 | 1211,1 | |
| ВСЕГО | | | 63,11 | 57,59 | 236,86 | 1946,6 |