



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Г. ЙОШКАР-ОЛА»



Согласовано  
Директор Школы № 17



Утверждаю:  
Директор МАУ «Центр  
детского здорового питания  
г. Йошкар-Ола»  
А.М.Волков

Завтрак 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>Понедельник 10.10.2022</b>						
Завтрак	Гарнировка: помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	10	ТТК №39
	Плов по-домашнему с филе куриным	50/150	23,8	14,9	40	349	ТТК № 2/1
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>28,5</b>	<b>15,4</b>	<b>83,08</b>	<b>539</b>	
	<b>Вторник 11.10.2022</b>						
	Гарнировка: икра свекольная	60	0,8	2,2	4,1	41	78/2004
	Котлета Куриная запеченные	50	8,3	8	20,5	170	ТТК №48
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	6,46	36,76	222	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>542</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>93,3</b>	<b>586</b>	
	<b>Среда 12.10.2022</b>						
Завтрак	Гарнировка: помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	10	ТТК №39
	Шницель Тотоша запеченный	50	9,9	5,3	2,2	121	ТТК №50
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Рис отварной	150	3,4	6	37,5	207	465/1994
	Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>17,5</b>	<b>13</b>	<b>87,94</b>	<b>546</b>	
	<b>Четверг 13.10.2022</b>						
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	324/1997
	Бутерброд с сыром	25/5/20	7,1	10,5	10,5	165	3/2004
	Каша молочная их хлопьев овсяных Геркулес	150	6,6	4,62	30,3	157	T4/2004
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46,8	338/2005
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>21,3</b>	<b>19,9</b>	<b>93,72</b>	<b>599,8</b>	
	<b>Пятница 14.10.2022</b>						
Завтрак	Шницель рубленый	50	7,81	7,09	7,92	178	472/1997
	Соус основной красный	50	1,15	1,5	3,84	32	528/3/1994
	Картофельное шоре	180	4,47	9,52	30,8	230	472/1994
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>15,5</b>	<b>18,3</b>	<b>93,06</b>	<b>607</b>	