



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		
	Понедельник 12.12.2022						
Завтрак	Гарнировка: Горошек консервированный	60	1,9	0	3,6	24	ТТК№40
	Гуляш из филе цыпленка	75/50	28	7	5,3	198	ТТК №20
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,1	9,1	44,8	272	463/1994
	АК Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	628/1994
	Конфета Марсианка - 1 шт	11	0,2	1,1	5,1	30	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого за завтрак		589	41,8	17,6	90,7	654	
	Вторник 13.12.2022						
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,7	14,6	33,07	355	ТТК № 5.4
	АК Напиток из кураги	200	1,1	0	31,5	125	638/2004
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
	Фрукт: яблоко свежее	150	0,34	0	18,6	69	338/2005
Итого за завтрак		545	2,24	0,2	31,5	130	
	Среда 14.12.2022						
Завтрак	Пельмени отварные	200	15,5	8	29,7	245	664/1994
	АК Чай с шиповником	200	0,4	0	18,8	81	ТТК № 46
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Напиток фруктосодержащий в ассортименте	200	6	6,4	9,4	120	ТН
Итого за завтрак		633	24,3	14,8	74,8	518	
	Четверг 15.12.2022						
Завтрак	Гарнировка: Горошек консервированный	60	1,9	0	3,6	24	ТТК№40
	Гуляш из говядины	50/50	16,4	6	3,5	135	437/2004
	Макаронные изделия отварные	160	5,52	6,46	36,76	222	469/1994
	АК Компот из изюма	200	0,4	0	27,3	107	638/2004
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		545	28	12,9	96,96	610	
	Пятница 16.12.2022						
Завтрак	Гарнировка: Икра свекольная	60	1,56	4,44	8,97	82,2	78/2004
	Рыба по-школьному (филе трески)	70	17,1	4,95	3,1	127	ТТК№39
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Картофельное пюре	180	4,36	9,2	29,8	222	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
	Конфета Марсианка - 1 шт	11	0,2	1,1	5,1	30	ТН
Итого за завтрак		606	25,1	17,3	93,1	584	