



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



Согласовано:
Директор Школы № 12
Йошкар-Ола



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 03.10.2022							
Завтрак	Гуляш из филе цыпленка	50/50	35	8,7	6,6	202	ТТК №20
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	6,6	37,8	220	469/1994
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	629/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		507	44,8	15,7	85,4	604	
Вторник 04.10.2022							
Завтрак	Гарнировка: помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	10	ТТК №39
	Крокеты с кабачками тушеные	40	6,9	6,4	2,3	87	ТТК №53
	Соус основной красный	60	1,38	1,8	4,6	38	528/3/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	8,63	40,08	267	463/1994
	АК кисель яблочный	200	0,1	0	27,49	107	ТТК № 429
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,9	61	ТТК № 57
Итого за завтрак		535	18,9	17	87,37	560	
Среда 05.10.2022							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью и густым молоком	150/20	21,7	14,6	33,07	355	ТТК № 5.4
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	20,4	103	762/3/1997
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
	Фрукт: яблоко свежее	100	0,23	0	12,42	46,8	338/2005
Итого за завтрак		503	25,8	16,6	82,79	576,8	
Четверг 06.10.2022							
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	190	8,3	5,5	38,1	197	T4/2004
	АК Компот из свежих яблок	200	0,2	0	37,6	106	585/1994
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,4	0,4	16,9	72	ТТК № 57
Итого за завтрак		513	23,1	21	103,4	603	
Пятница 07.10.2022							
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
	Рис отварной	150	3,4	6	37,5	207	465/1994
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630/3/1994
	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,4	25,8	122	ТТК № 57
Итого за завтрак		500	17,8	16,6	92,36	626	