

13 октября 2023 года

с 1 по 4 класс

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 Завтрак | Суп молочный с крупой | 200 | 4,9 | 7,2 | 18,6 | 140,7 | № 3.2.1 |
| | бутерброд с сыром | 40 | 6,1 | 6 | 9,8 | 120 | №1.2 |
| | Сухофрукты порционно | 12 | 0,5 | 0,5 | 21 | 96 | № 15 |
| | кофейный напиток на молоке | 200 | 3,8 | 3 | 15,1 | 103,8 | № 12.2 |
| Итого за 1 завтрак | | 540 | 15,3 | 16,7 | 64,5 | 460,5 | |
| 2 завтрак | кондитерское изделие (вафля)** | 20 | 0,8 | 5,8 | 12,6 | 106 | №16 |
| | чай | 200 | 0 | 0 | 5 | 20,3 | № 12.4.1 |
| Итого за 2 завтрак | | 220 | 0,8 | 5,8 | 17,6 | 126,3 | |
| Обед | суп картофельный с клецками | 200 | 5,7 | 9,5 | 9,6 | 148,2 | № 3.7 |
| | рыба "аппетитная" | 100 | 12,2 | 16 | 9 | 251 | №7.3 |
| | пюре картофельное | 180 | 4,6 | 5,3 | 32,7 | 198,6 | № 5.1 |
| | нектар | 200 | 1 | 0 | 20 | 92 | № 12.24 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | №1.9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий" | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,4 | 80,4 | 70,3 |
| | Итого за обед | | 740 | 27,7 | 31,4 | 96 | 829,2 |
| Полдник | пицца | 75 | 10,3 | 9 | 25 | 225 | №11.10 |
| | фрукты свежие (апельсин)*** | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | №15 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 20 | 84,1 | № 12.12 |
| Итого за полдник | | 375 | 11,5 | 9,2 | 53,1 | 352,1 | |
| Ужин | биточек "гнездышко" | 100 | 1 | 3,5 | 7,2 | 203 | № 2.24 |
| | рагу из овощей | 150 | 3,4 | 2,6 | 20,4 | 120,4 | №5.2 |
| | напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0 | 11,7 | 49,3 | № 12.21 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,8 | 47,2 | №1.9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,3 | 10,4 | 60,3 | №1.10 |
| Итого за ужин | | 500 | 8 | 6,5 | 59,5 | 480,2 | |
| 2 ужин | кисломолочный напиток(кефир)**** | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 106 | № 12.21 |
| Итого за 2 ужин | | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 106 | |
| Итого за день | | 2575 | 68,5 | 74,6 | 315,1 | 2354,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 Завтрак | Суп молочный с крупой | 250 | 6,1 | 8,8 | 23 | 198 | № 3.21 |
| | бутерброд с сыром | 50 | 6,9 | 6,1 | 14,7 | 143,6 | №1.2 |
| | Сухофрукты порционно | 12 | 0,5 | 0,5 | 21 | 96 | № 15 |
| | кофейный напиток на молоке | 200 | 3,8 | 3 | 15,1 | 103,8 | № 12.2 |
| Итого за 1 завтрак | | 600 | 17,3 | 18,4 | 73,8 | 541,4 | |
| 2 завтрак | кондитерское изделие (вафля)** | 20 | 0,8 | 5,8 | 12,6 | 106 | №16 |
| | чай | 200 | 0 | 0 | 5 | 20,3 | № 12.4.1 |
| Итого за 2 завтрак | | 220 | 0,8 | 5,8 | 17,6 | 126,3 | |
| Обед | суп картофельный с клецками | 250 | 7,1 | 11,9 | 11,9 | 184,7 | № 3.7 |
| | рыба "аппетитная" | 100 | 12,2 | 16 | 9 | 251 | №7.3 |
| | пюре картофельное | 230 | 6 | 6,9 | 41,7 | 254,3 | № 5.1 |
| | нектар | 200 | 1 | 0 | 20 | 92 | № 12.24 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,6 | 0,2 | 17,2 | 82,6 | №1.9 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,5 | 13,8 | 80,4 | №1.10 |
| Итого за обед | | 855 | 31,6 | 35,5 | 113,6 | 945 | |
| Полдник | пицца | 75 | 10,3 | 9 | 25 | 225 | №11.10 |
| | фрукты свежие (апельсин)*** | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | №15 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,8 | 47,2 | №1.9 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 20 | 84,1 | № 12.12 |
| Итого за полдник | | 395 | 13 | 9,3 | 62,9 | 399,3 | |
| Ужин | биточек "гнездышко" | 100 | 1 | 3,5 | 7,2 | 203 | № 2.24 |
| | рагу из овощей | 200 | 4,5 | 3,5 | 27,2 | 160,8 | №5.2 |
| | напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0 | 11,7 | 49,3 | № 12.21 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | №1.9 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,7 | 0,5 | 13,8 | 80,4 | №1.10 |
| Итого за ужин | | 565 | 10,2 | 7,7 | 72,2 | 552,5 | |
| 2 ужин | кисломолочный напиток (кефир)**** | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 106 | № 12.21 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 4,3 | 35,4 | №1.9 |
| Итого за 2 ужин | | 215 | 6,3 | 5,1 | 28,7 | 141,4 | |
| Итого за день | | 2850 | 79,2 | 81,8 | 368,8 | 2705,9 | |