

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | | **с 7 -11 лет** | | |  | | | **1 День** | | | | | |
| 1 | Наименование продуктов |  |  | | Химический состав | | | | | | | | | Энерг-я цен-ть | | |
|  | выход | | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | | |
| *завтрак* | **Каша молочная "Дружба"** | **54-16к-2020** | **235** | | **5,9** | | | **6,9** | | | **28,2** | | | **198,5** | | |
| **Сыр порционно** | **Пром** | **20** | | **4,64** | | | **2,9** | | | **0** | | | **71,7** | | |
| **Сок натуральный 0,2** | **Пром** | **200** | | **1** | | | **0** | | | **18,2** | | | **76** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,28** | | | **0,24** | | | **14,76** | | | **70,32** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,36** | | | **0,24** | | | **7,92** | | | **39,12** | | |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | | **0** | | | **0** | | | **21,8** | | | **87,4** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | | | | | **15,18** | | | **10,28** | | | **90,88** | | | **543,04** | | |
|  |  |  | **обед** | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| *обед* | **Салат "Степной"** | **№9** | **60** | | **0,78** | | | **2,3** | | | **4,59** | | | **42,99** | | |
| **Щи из свежей капусты с картофелем** | **54-1с-2020** | **250** | | **2,78** | | | **7,03** | | | **7,15** | | | **115,25** | | |
| **Рагу из курицы** | **54-22м-2020** | **230** | | **24,03** | | | **8,05** | | | **20,24** | | | **250,01** | | |
| **Сок натуральный** | **Пром** | **200** | | **1** | | | **0** | | | **18,2** | | | **76** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,2** | | | **0,2** | | | **14,8** | | | **51,2** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,33** | | | **0,27** | | | **6,66** | | | **34,13** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за обед** | | |  | | **30,79** | | | **17,58** | | | **64,98** | | | **535,45** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за день** | | |  | | **45,97** | | | **27,86** | | | **155,86** | | | **1078,49** | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | | **с 7 -11 лет** | | |  | | | **2 День** | | | | | |
| 2 | Наименование продуктов |  |  | | Химический состав | | | | | | | | | Энерг-я цен-ть | | |
|  | выход | | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | | |
| *завтрак* | **Макароны отварные** | **54-1г-2020** | **150** | | **5,3** | | | **4,9** | | | **32,8** | | | **196,8** | | |
| **Голубцы ленивые** | **54-3м** | **90** | | **7,59** | | | **6,89** | | | **5,77** | | | **115,5** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,28** | | | **0,24** | | | **14,76** | | | **70,32** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,36** | | | **0,24** | | | **7,92** | | | **39,12** | | |
| **Какао с молоком и витаминами** | **№15** | **200** | | **3,6** | | | **2,7** | | | **11,1** | | | **83,5** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | | | | | **20,13** | | | **14,97** | | | **72,35** | | | **505,24** | | |
|  |  |  | **обед** | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| *обед* | **Салат из белокачанной капусты с морковью** | **54-8з-2020** | **60** | | **1** | | | **6,1** | | | **5,8** | | | **81,5** | | |
| **Суп картофельный с крупой** | **№101** | **250** | | **1,98** | | | **2,71** | | | **12,11** | | | **85,75** | | |
| **Птица отварная с маслом** | **№288** | **90** | | **21,12** | | | **23,24** | | | **0,45** | | | **295,2** | | |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **54-4г-2020** | **150** | | **8,3** | | | **6,3** | | | **36** | | | **233,7** | | |
| **Соус томатный** | **№228** | **50** | | **0,27** | | | **1,84** | | | **2,62** | | | **28,08** | | |
| **Компот из сухофруктов** | **54-1хн-2020** | **200** | | **0,5** | | | **0** | | | **19,08** | | | **81** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,2** | | | **0,2** | | | **14,8** | | | **51,2** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,33** | | | **0,27** | | | **6,66** | | | **34,13** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за обед** | | |  | | **35,37** | | | **40,39** | | | **90,86** | | | **856,43** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за день** | | |  | | **56,83** | | | **55,63** | | | **169,87** | | | **1395,8** | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | | **с 7 -11 лет** | | |  | | | **3 День** | | | | | |
| 3 | Наименование продуктов |  |  | | Химический состав | | | | | | | | | Энерг-я цен-ть | | |
|  | выход | | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | | |
| *завтрак* | **Омлет натуральный** | **54-1о-2020** | **180** | | **15,2** | | | **21,6** | | | **3,9** | | | **270,6** | | |
| **Чай с сахаром** | **54-45гн-2020** | **200** | | **0,1** | | | **0** | | | **5,2** | | | **21,4** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,28** | | | **0,24** | | | **14,76** | | | **70,32** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,36** | | | **0,24** | | | **7,92** | | | **39,12** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | | | | | **18,94** | | | **22,08** | | | **31,78** | | | **401,44** | | |
|  |  |  | обед | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| *обед* | **Винегрет овощной** | **54-16з-2020** | **60** | | **0,6** | | | **5,3** | | | **4,1** | | | **67,1** | | |
| **Суп картофельный с вермишелью** | **54-7с--2020** | **250** | | **6,45** | | | **3,48** | | | **23,13** | | | **149,5** | | |
| **Рыба тушеная в томате с овощами** | **54-11р--2020** | **100** | | **13,7** | | | **7,43** | | | **6,28** | | | **147,14** | | |
| **Картофель отварной** | **№310** | **150** | | **2,85** | | | **4,32** | | | **23** | | | **142,35** | | |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | | **0** | | | **0** | | | **23** | | | **90** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,2** | | | **0,2** | | | **14,8** | | | **51,2** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,33** | | | **0,27** | | | **6,66** | | | **34,13** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за обед** | | |  | | **27,13** | | | **21** | | | **100,97** | | | **681,42** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за день** | | |  | | **46,07** | | | **43,08** | | | **132,75** | | | **1082,86** | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | | **с 7 -11 лет** | | |  | | | **4День** | | | | | |
| 4 | Наименование продуктов |  |  | | Химический состав | | | | | | | | | Энерг-я цен-ть | | |
|  | выход | | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | | |
| *завтрак* | **Макароны отварные с сыром** | **54-3г-2020** | **180** | | **9,5** | | | **8,2** | | | **34,4** | | | **249,3** | | |
| **Чай с сахаром/лимон** | **54-3гн-2020** | **200** | | **0,3** | | | **0** | | | **6,7** | | | **27,9** | | |
| **Фрукт** | **Пром** | **200** | | **0,8** | | | **0,8** | | | **19,6** | | | **88,8** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,28** | | | **0,24** | | | **14,76** | | | **70,32** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,36** | | | **0,24** | | | **7,92** | | | **39,12** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | | | | | **14,24** | | | **9,48** | | | **83,38** | | | **475,44** | | |
| ***обед*** |  | **обед** |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Салат из горошка зеленого консервированного (весна)** | **54-20з-2020** | **60** | | **1,7** | | | **0,1** | | | **3,5** | | | **22,1** | | |
| **Суп картофельный с крупой** | **№101** | **200** | | **1,58** | | | **2,17** | | | **9,68** | | | **68,6** | | |
| **Жаркое по- домашнему** | **54-9м-2020** | **230** | | **23,11** | | | **21,5** | | | **19,78** | | | **365,7** | | |
| **Сок натуральный** | **№б/н** | **200** | | **1** | | | **0** | | | **18,2** | | | **76** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,2** | | | **0,2** | | | **14,8** | | | **51,2** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,33** | | | **0,27** | | | **6,66** | | | **34,13** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за обед** | | |  | | **30,92** | | | **24,24** | | | **72,62** | | | **617,73** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за день** | | |  | | **45,16** | | | **33,72** | | | **156** | | | **1093,17** | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | | **с 7 -11 лет** | | |  | | |  | | | **5 День** | | |
| 5 | Наименование продуктов |  |  | | Химический состав | | | | | | | | | Энерг-я цен-ть | | |
| №р-р | выход | | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | | |
| *завтрак* | **Рагу из курицы** | **54-22м** | **255** | | **26,7** | | | **9** | | | **22,3** | | | **277,1** | | |
| **Чай с сахаром** | **54-45гн-2020** | **200** | | **0,1** | | | **0** | | | **5,2** | | | **21,4** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,28** | | | **0,24** | | | **14,76** | | | **70,32** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,36** | | | **0,24** | | | **7,92** | | | **39,12** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | | | | | **30,44** | | | **9,48** | | | **50,18** | | | **407,94** | | |
|  |  | **обед** |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| *обед* | **Салат из свеклы отварной** | **54-13з-2020** | **60** | | **0,8** | | | **2,7** | | | **4,6** | | | **45,6** | | |
| **Суп гороховый** | **54-8с-2020** | **250** | | **8,35** | | | **5,75** | | | **20,35** | | | **166,43** | | |
| **Птица , тушенная с овощами** | **№292** | **230** | | **19,17** | | | **17,13** | | | **19,78** | | | **309,7** | | |
| **Соус** | **№331** | **50** | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Компот из сухофруктов** | **54-1хн-2020** | **200** | | **0,5** | | | **0** | | | **19,08** | | | **81** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,2** | | | **0,2** | | | **14,8** | | | **51,2** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,33** | | | **0,27** | | | **6,66** | | | **34,13** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за обед** | | | | | | | **32,35** | | | **26,05** | | | **85,27** | | | **688,06** |
| **Энергетическая и пищевая ценность за день** | | | | | | | **62,79** | | | **35,53** | | | **135,45** | | | **1096** |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | | **с 7 -11 лет** | | |  | | | **6 День** | | | | | |
| 6 | Наименование продуктов |  |  | | Химический состав | | | | | | | | | Энерг-я цен-ть | | |
|  | выход | | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | | |
| *завтрак* | **Каша гречневая рассыпчатая, соус** | **54-4г-2020, 228** | **150** | | **8,2** | | | **6,3** | | | **35,9** | | | **233,7** | | |
| **Котлеты рубленные из птицы** | **54-5м** | **100** | | **19,09** | | | **4,32** | | | **13,37** | | | **168,7** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,28** | | | **0,24** | | | **14,76** | | | **70,32** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,36** | | | **0,24** | | | **7,92** | | | **39,12** | | |
| **Какао с молоком и витаминами** | **№15** | **200** | | **3,6** | | | **2,7** | | | **11,1** | | | **83,5** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | | | | | **34,53** | | | **13,8** | | | **83,05** | | | **595,34** | | |
|  |  | | | **обед** | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| ***обед*** | **Маринад овощной с томатом** | **54-23з-2020** | **60** | | **0,8** | | | **5,3** | | | **5,9** | | | **74,7** | | |
| **Суп картофельный с крупой** | **№86** | **250** | | **1,98** | | | **2,71** | | | **12,11** | | | **85,75** | | |
| **Голубцы ленивые** | **54-3м-2020** | **90** | | **7,56** | | | **6,84** | | | **5,76** | | | **115,56** | | |
| **Соус томатный** | **№228** | **50** | | **0,27** | | | **1,84** | | | **2,62** | | | **28,08** | | |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **54-3с-2020** | **150** | | **8,3** | | | **6,3** | | | **36** | | | **233,7** | | |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | | **0** | | | **0** | | | **23** | | | **90** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,2** | | | **0,2** | | | **14,8** | | | **51,2** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,33** | | | **0,27** | | | **6,66** | | | **34,13** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за обед** | | | | | | | **22,44** | | | **23,46** | | | **106,85** | | | **713,12** |
| **Энергетическая и пищевая ценность за день** | | | | | | | **56,97** | | | **37,26** | | | **189,9** | | | **1308,46** |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | | **с 7 -11 лет** | | |  | | | **7 день** | | | | | |
| 7 | Наименование продуктов |  |  | | Химический состав | | | | | | | | | Энерг-я цен-ть | | |
|  | выход | | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | | |
| *завтрак* | **Каша молочная рисовая** | **54-25.1к** | **250** | | **6,59** | | | **6,78** | | | **35,8** | | | **230,7** | | |
| **Масло порционно** |  | **10** | | **0,08** | | | **7,25** | | | **0,13** | | | **66,1** | | |
| **Сок натуральный 0,2** | **Пром** | **200** | | **1** | | | **0** | | | **18,2** | | | **76** | | |
| **Чай с сахаром/лимон** | **54-3гн-2020** | **200** | | **0,3** | | | **0** | | | **6,7** | | | **27,9** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,28** | | | **0,24** | | | **14,76** | | | **70,32** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,36** | | | **0,24** | | | **7,92** | | | **39,12** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | | | | | **11,61** | | | **14,51** | | | **83,51** | | | **510,14** | | |
|  |  | | | **обед** | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| *Обед* | **Винегрет овощной** | **54-16з-2020** | **60** | | **0,6** | | | **5,3** | | | **4,1** | | | **67,1** | | |
| **Суп картофельный с вермишелью** | **54-7с--2020** | **250** | | **6,45** | | | **3,48** | | | **23,13** | | | **149,5** | | |
| **Плов** | **54-12м-2020** | **180** | | **16,65** | | | **6,66** | | | **29,79** | | | **245,79** | | |
| **Сок натуральный** | **№б/н** | **200** | | **1** | | | **0** | | | **18,2** | | | **76** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,2** | | | **0,2** | | | **14,8** | | | **51,2** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,33** | | | **0,27** | | | **6,66** | | | **34,13** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за обед** | | | | | | | **28,23** | | | **15,91** | | | **96,68** | | | **623,72** |
| **Энергетическая и пищевая ценность за день** | | | | | | | **39,84** | | | **30,42** | | | **180,19** | | | **1133,86** |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | | **с 7 -11 лет** | | |  | | | **8День** | | | | | |
| 8 | Наименование продуктов |  |  | | Химический состав | | | | | | | | | Энерг-я цен-ть | | |
|  | выход | | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | | |
| *завтрак* | **Плов** | **54-12м-2020** | **240** | | **32,7** | | | **9,7** | | | **39,9** | | | **377,6** | | |
| **Чай с сахаром** | **54-45гн-2020** | **200** | | **0,1** | | | **0** | | | **5,2** | | | **21,4** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,28** | | | **0,24** | | | **14,76** | | | **70,32** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,36** | | | **0,24** | | | **7,92** | | | **39,12** | | |
|  | **Фрукт** | **Пром** | **200** | | **0,8** | | | **0,8** | | | **19,6** | | | **88,8** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | | | | | **37,24** | | | **10,98** | | | **87,38** | | | **597,24** | | |
|  |  |  | **обед** | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| *Обед* | **Салат "Степной"** | **№9** | **60** | | **0,78** | | | **2,3** | | | **4,59** | | | **42,99** | | |
| **Борщ с капустой и картофелем** | **54-12с-2020** | **200** | | **4,7** | | | **5,66** | | | **10,12** | | | **110,36** | | |
| **Тефтели рыбные** | **54-11р** | **90** | | **11,55** | | | **7,35** | | | **11,25** | | | **156,3** | | |
| **Картофель отварной** | **№310** | **150** | | **2,85** | | | **4,32** | | | **23** | | | **142,35** | | |
| **Соус томатный** | **№228** | **50** | | **0,27** | | | **1,84** | | | **2,62** | | | **28,08** | | |
| **Компот из сухофруктов** | **54-1хн-2020** | **200** | | **0,5** | | | **0** | | | **19,08** | | | **81** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,2** | | | **0,2** | | | **14,8** | | | **51,2** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,33** | | | **0,27** | | | **6,66** | | | **34,13** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за обед** | | | | | | | **24,18** | | | **21,94** | | | **92,12** | | | **646,41** |
| **Энергетическая и пищевая ценность за день** | | | | | | | **61,42** | | | **32,92** | | | **179,5** | | | **1243,65** |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | | **с 7 -11 лет** | | |  | | |  | | | **9 День** | | |
| 9 | Наименование продуктов |  |  | | Химический состав | | | | | | | | | Энерг-я цен-ть | | |
|  | выход | | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | | |
| *завтрак* | **Каша вязкая молочная пшенная** | **54-24к-2020** | **230** | | **9,6** | | | **11,6** | | | **43,3** | | | **316,2** | | |
| **Сыр порционно** | **Пром** | **20** | | **4,64** | | | **2,9** | | | **0** | | | **71,7** | | |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | | **0** | | | **0** | | | **21,8** | | | **87,4** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,28** | | | **0,24** | | | **14,76** | | | **70,32** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,36** | | | **0,24** | | | **7,92** | | | **39,12** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | | | | | **17,88** | | | **14,98** | | | **87,78** | | | **584,74** | | |
|  |  |  | **обед** | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| *Обед* | **Салат из свеклы отварной** | **54-13з-2020** | **60** | | **0,8** | | | **2,7** | | | **4,6** | | | **45,6** | | |
| **Суп картофельный с крупой** | **№101** | **250** | | **1,98** | | | **2,71** | | | **12,11** | | | **85,75** | | |
| **Котлеты рубленные из птицы** | **№294,228** | **90/50** | | **15** | | | **17,73** | | | **18,02** | | | **291,6** | | |
| **Капуста тушенная** | **54-8г-2020** | **150** | | **3,7** | | | **4,4** | | | **14,6** | | | **113,5** | | |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | | **0** | | | **0** | | | **23** | | | **90** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,2** | | | **0,2** | | | **14,8** | | | **51,2** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,33** | | | **0,27** | | | **6,66** | | | **34,13** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за обед** | | | | | | | **25,01** | | | **28,01** | | | **93,79** | | | **711,78** |
| **Энергетическая и пищевая ценность за день** | | | | | | | **42,89** | | | **42,99** | | | **181,57** | | | **1296,52** |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | | **с 7 -11 лет** | | |  | | |  | | | **10День** | | |
| 10 | Наименование продуктов |  |  | | Химический состав | | | | | | | | | Энерг-я цен-ть | | |
|  | выход | | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | | |
| *завтрак* | **Макароны отварные** | **54-1г-2020** | **200** | | **7,1** | | | **6,6** | | | **43,7** | | | **262,4** | | |
| **Котлета рыбная с морковью** | **54-14р-2020** | **90** | | **11,5** | | | **3,7** | | | **5,5** | | | **101** | | |
| **Чай с сахаром/лимон** | **54-3гн-2020** | **200** | | **0,2** | | | **0,1** | | | **6,6** | | | **27,9** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,28** | | | **0,24** | | | **14,76** | | | **70,32** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,36** | | | **0,24** | | | **7,92** | | | **39,12** | | |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | | | | | **22,44** | | | **10,88** | | | **78,48** | | | **500,74** | | |
|  |  | | | **обед** | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| *Обед* | **Салат из белокачанной капусты с морковью** | **54-8з-2020** | **60** | | **1** | | | **6,1** | | | **5,8** | | | **81,5** | | |
| **Свекольник** | **54-18с-2020** | **200** | | **1,8** | | | **4,28** | | | **10,7** | | | **88,3** | | |
| **Птица отварная с маслом** | **№288** | **90/5** | | **21,11** | | | **23,24** | | | **0,45** | | | **221,4** | | |
| **Соус томатный** | **№228** | **50** | | **0,27** | | | **1,84** | | | **2,62** | | | **28,08** | | |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **54-4г-2020** | **150** | | **8,3** | | | **6,3** | | | **36** | | | **233,7** | | |
| **Компот из сухофруктов** | **54-1хн-2020** | **200** | | **0,5** | | | **0** | | | **19,08** | | | **81** | | |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | | **2,2** | | | **0,2** | | | **14,8** | | | **51,2** | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **20** | | **1,33** | | | **0,27** | | | **6,66** | | | **34,13** | | |
| **Энергетическая и пищевая ценность за обед** | | | | | | | **36,51** | | | **42,23** | | | **96,11** | | | **819,31** |
| **Энергетическая и пищевая ценность за день** | | | | | | | **58,95** | | | **53,11** | | | **174,6** | | | **1320,05** |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней |  |  |  | | 47,4 | | | 34,953 | | | 147,4 | | | 1075,234 | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |