



УТВЕРЖДАЮ

ИП Савина М.П.

Индивидуальный предприниматель

Савина М.П.

Дата: 23.06.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280	259
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,86	15,18	74,42	521,4	
ОБЕД	Суп из овощей	250	5,05	8,08	11,07	138,63	116
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	16,34	6,17	24,62	219,55	313
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86	501
	Овощи свежие (порциями)	30	0,54	0,03	1,41	8,4	148
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27,89	15,36	96,62	639,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	49,75	30,54	171,04	1161,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1380	49,75	30,54	171,04	1161,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1340	43,65	25,82	152,08	1016,85	