

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат ed139e7b245f0e2ac5d4293767294e53
Владелец Мищенко Галина Николаевна
Действителен с 21.07.2025 по 14.10.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Дети 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	26,8	492
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
	Каша жидкая молочная овсяная	190	4,80	6,00	31,70	204,9	257
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,99	17,49	72,30	496,94	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	22,00	94	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	22,00	94	
ОБЕД	Сельдь с луком	70	5,52	3,25	6,00	73,74	353
	Рассольник со сметаной на м/к бульоне	200/14	3,26	4,80	23,00	133,64	133
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	17,94	19,38	17,80	313,11	369
	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,10	104,64	616
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Хлеб ржаной	60	2,00	0,72	21,40	102,48	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	32,26	28,73	116,30	821,61	
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	14,00	65,6	2
	Запеканка из творога с морковью	160	8,82	10,98	28,00	246,38	213
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло)	200	0,04	0,00	17	66,8	504
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	11,30	12,68	59,00	378,78	
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,30	92	518
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	10,40	7,28	21,00	195,36	340
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	110
	Салат из белокочанной капусты с морковью (припущенный)	70	1,16	7,06	1,13	94,93	4
ИТОГО ЗА УЖИН		510	15,50	14,98	66,43	476,29	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200	5,60	5,00	15,30	80	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	15,30	80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2570	79,45	79,68	351,33	2347,62	

