

Губарева О.А.

на 12.01.2026 год.



Прием пищи	Наименование блюда, кулинарного изделия	Дети 7 – 10 лет	Дети 11-17 лет	калорийность
		вес	вес	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	0,180	0,220	323/355
	Бутерброд с маслом и сыром	0,077	0,077	284
	Какао с молоком	0,200	0,200	149
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
2-ой завтрак	Кукурузные палочки	1	1	
Обед	Салат из квашен.капусты	0,080	0,80	66/75
	Суп гороховый на к/б	0,350	0,400	214/289
	Отварная курица с картоф.пюре	0,090/0,210	0,090/0,250	450/468
				274/324
	Сок	0,200	0,200	94
	Хлеб ржаной	0,040	0,050	85/107
	Батон	0,050	0,100	148/297
Полдник	Яйцо	1	1	157
	Кисель	0,200	0,200	123
	Батон	0,050	0,050	148
Ужин	Салат из отварн.свеклы и яблок	0,090	0,090	81/88
	Запеканка творожно-рисовая со сгущен.молоком	0,210/0,050	0,250/0,050	724/878
	Бутерброд с маслом	0,060	0,060	223
	Чай с молоком	0,200	0,200	136
	Хлеб ржаной	0,030	0,050	64/107
Вечерник	Снежок	0,200	0,200	106