



Утверждаю  
Директор  
Журавкова Лидия Ивановна

**МЕНЮ**  
**12 и старше**

**ДЕНЬ 7** **20.02.2024**

| Наименование блюда                            | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                               | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                       |           |          |                   |         |             |                                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                            | 45        | 1,4      | 5,3               | 25,1    | 151,6       |                                  |
| КАША ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С<br>ЯБЛОКАМИ           | 250       | 11,6     | 12,2              | 49,3    | 353,4       |                                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 200       | 3,1      | 2,4               | 5,4     | 56,5        |                                  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В<br>ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 100       | 2,0      | 1,5               | 3,0     | 48,0        |                                  |
|                                               |           | 18,1     | 21,4              | 82,8    | 609,5       |                                  |
| Обед                                          |           |          |                   |         |             |                                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                              | 140       | 1,3      | 10,0              | 7,4     | 126,4       |                                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ   | 275       | 9,9      | 5,6               | 21,4    | 175,6       |                                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                 | 280       | 14,2     | 12,8              | 20,9    | 255,6       |                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 40        | 2,6      | 0,4               | 17,0    | 81,6        |                                  |
| СОК (ГРУША)                                   | 200       | 0,2      | 0,2               | 27,9    | 115,0       |                                  |
|                                               |           | 31,2     | 30,2              | 115,2   | 859,0       |                                  |
| Полдник                                       |           |          |                   |         |             |                                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С<br>ЯБЛОКАМИ            | 150       | 3,8      | 5,4               | 35,4    | 208,0       |                                  |
| КЕФИР                                         | 200       | 5,8      | 5,0               | 8,0     | 106,0       |                                  |
|                                               |           | 9,6      | 10,4              | 43,4    | 314,0       |                                  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                |           | 58,9     | 62,0              | 241,4   | 1 782,5     |                                  |