



14 день- дети 7 -11

МЕНЮ.
На 13 августа 2025 год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная	200	10,09	11,0	48,08	334,7
2	Батон с маслом с сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Кисель	200	0	0	9,98	39,90
4	Омлет натуральный	100	7,84	10,98	2,77	141,55
5	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		23,308	29,43	72,91	672,95

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Овощная нарезка из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
2	Борщ со сметаной	250	3,764	5,968	18,362	145,99
3	Макароны отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,65
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
7	Котлета куриная	90	15,91	18,63	0,21	269,42
	Всего обед		34,989	30,313	87,284	1081,21

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
2	фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Нарезка овощная из огурца	75	0,7	0,1	1,9	11,0
2	Каша гречневая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	Котлета мясная	80	13,942	10,117	1,16	167,25
4	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8
5	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
6	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
	Всего ужин		26,06	23,129	53,448	629,83
	Второй ужин					
1	Йогурт	150	4,35	4,8	6,0	88,5
2	Ватрушка с творогом	80	12,475	17,15	28,705	320,58
	Всего второй ужин		16,825	21,95	34,705	409,08
	Соль пищевая	5				
	Всего за день		102,982	105,622	290,677	2997,07

М/с диетическая

Силантьева Н.В.



14 день -дети 12-

М Е Н Ю.
На 13 августа 2025 год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная	200	10,09	11,0	48,08	334,7
2	Батон с маслом с сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
3	Кисель	200	0	0	9,98	39,90
4	Омлет натуральный	100	7,84	10,98	2,77	141,55
5	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		25,246	32,453	72,978	725,27

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Нарезка Овощная из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
2	Борщ со сметаной	300	4,516	7,16	22,03	175,188
3	Макароны отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,65
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
7	Котлета куриная	90	15,91	18,63	0,21	269,42
	Всего обед		36,899	31,746	91,136	1197,908

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Нарезка овощная из огурца	75	0,7	0,1	1,9	11,0
2	Каша гречневая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	Котлета мясная	80	13,942	10,117	1,16	167,25
4	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8
5	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
6	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
	Всего ужин		28,478	23,474	53,622	714,73
	Второй ужин					
1	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Ватрушка с творогом	80	12,475	17,15	28,705	320,58
	Всего второй ужин		17,695	22,91	35,905	426,78
	Всего за день		110,118	111,383	295,971	3268,688

М/с диетическая

Силантьева Н.В.