

Согласовано  
Директор КГБОУ Находкинская КШ

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель



Е.В. Богачева

2023 г.



Щербакова Е.Д.

2023 г.

| средя          |             | 7-11 ЛЕТ |                            |                             |                         |              |              |              |
|----------------|-------------|----------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Прием пищи     | Раздел      | № рсц.   | Блюдо                      | Выход, г                    | Энергетическая ценность | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| <b>завтрак</b> |             |          |                            |                             |                         |              |              |              |
| Завтрак        | гор.блюдо   | ТК№213   | Каша гречневая молочная    | 200                         | 171,6                   | 6,5          | 4,1          | 23,67        |
|                | гастрономия | ТК№79    | Масло сливочное (порциями) | 10                          | 66,1                    | 0,1          | 7,3          | 0,1          |
|                | хлеб        | ТК№213   | Хлеб пшеничный             | 60                          | 141                     | 4,7          | 0,6          | 29           |
|                | гор.напиток | ТК№459   | Чай с лимоном              | 200                         | 38                      | 0,2          | 0,1          | 9,3          |
|                | хлеб        | ТК№213   | Хлеб ржано-пшеничный       | 40                          | 66,1                    | 0,1          | 7,3          | 0,1          |
|                |             |          |                            | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>510</b>              | <b>411,8</b> | <b>9,3</b>   | <b>19,1</b>  |
|                | молоко      |          | Молоко в т/п               | 200                         | 107                     | 5,8          | 5            | 9,6          |
| <b>обед</b>    |             |          |                            |                             |                         |              |              |              |
| Обед           | закуска     | ТК№16    | Огурец соленый             | 60                          | 7,8                     | 0,5          | 0,1          | 1            |
|                | 1 блюдо     | ТК№101   | Суп с фрикадельками        | 200                         | 121,6                   | 7,16         | 7,66         | 6            |
|                | 2 блюдо     | ТК№307   | Биточки рыбные             | 90                          | 147,6                   | 11,3         | 5,3          | 13,:         |
|                | гарнир      | ТК№388   | Пюре из гороха             | 150                         | 136,6                   | 11           | 0,8          | 21,:         |
|                | хлеб        | ТК№213   | Хлеб пшеничный             | 40                          | 94                      | 3,2          | 0,4          | 19,:         |
|                | 3 блюдо     | ТК№495   | Компот из сухофруктов      | 200                         | 111,2                   | 0,6          | 0            | 29           |
|                |             |          |                            | <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>740</b>              | <b>618,8</b> | <b>33,76</b> | <b>14,26</b> |