



**Льготный завтрак 7-11 лет
с 13 по 17 января 2025 г.**

7-11 лет				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецеп-	Наименование блюда	Вес блюда	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
2 нед.	267 п *	Каша, пшённая молочная жидкая	200	9,8	2,4	4,7	228,8	
6 день	567 п *	Булочка российская	60	4,3	5	25,3	198	
Завтрак	493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	
	*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	
Итого:			485	15,04	8,06	52,41	521,28	78,00
Вторник								
2 нед.	224 т *	Запеканка из творога с морковью	100	8,36	8,6	12,18	226,06	
7 день	14 т *	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	
Завтрак	494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
	*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	
Итого:			335	9,38	16,51	34,92	387,54	78,00
Среда								
2 нед.	294 п *	Макароны отварные с овощами	150	8,87	3,78	27,64	296,67	
8 день	90 п *	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	
Завтрак	493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	
	*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	
Итого:			435	18,71	11,14	63,25	595,15	78,00
Четверг								
2 нед.								
9 день	181 т *	Каша манная молочная жидкая	200	6,9	9,2	7,3	263,65	
Завтрак	399 т	Блинчик со сгущенным молоком	60	3,26	1,86	20,23	110,5	
	495 п *	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	
	*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	
Итого:			485	12,5	13,02	50,84	489,63	78,00
Пятница								
2 нед.								
10 день	395 т *	Вареники с картофелем	150	8,1	2,6	20,78	284,7	
Завтрак	106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
	494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
	*	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,84	0,66	7,41	34,48	
Итого:			435	9,52	3,32	44,89	388,58	78,00
Итого за неделю:			2175	65,15	52,05	246,31	2382,18	390,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____ 