



**1 неделя**  
**День 1 понедельник**  
**Завтрак**

№ сб. рсц	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества(мг)		
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С				
302	Каша молочная рисовая с маслом	200/5		4,92		8,20		32,39		223,45		0,45				
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0				
1	Бутерброд с маслом	20/5		4,43		7,07		6,88		115,97		0				
Итого				9,55		15,27		54,27		397,42		0,45				

**День 2 вторник**  
**Завтрак**

№ сб. рсц	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества		
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С				
302	Каша молочная манная с маслом	200/5		4,92		8,41		31,16		327,55		1,39				
686	Чай с лимоном	200/15/7		0,3		0		15,2		60		0,1				
	Кондитерское изделие	30		1,34		16,9		25,9		100,5		0,08				
Итого				6,56		25,31		72,26		488,05		1,57				

День 3 среда  
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины		Минеральные вещества					
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			7-10 лет							
302	Каша молочная пшеница с маслом	200/5		5,95		9,43		32		246		С						
	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,40		0,01						
413	Чай с молоком	200		1,6		1,6		17,3		87		1,1						
Итого				8,9		11,55		58,55		380,4		2,2						

День 4 четверг  
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины		Минеральные вещества					
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			7-10 лет							
355	Морковная запеканка с творогом	70/3		10,5		8,48		10,58		164,25		С						
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0						
2	Бутерброд с джемом	18/5/20		1,7		3,1		21		118		0						
Итого				12,4		11,58		46,58		340,25		1,3						

День 5 пятница  
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества				
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С						
302	Каша овсяная молочная с маслом/сл.	200/5		3,28		8,2		48,99		289,05		1,09						
3	Бутерброд с маслом	20/5		4,43		7,07		6,88		115,97		0						
686	Чай с лимоном	200/15/7		0,3		0		15,2		60		0,1						
Итого				8,01		15,27		71,07		465,02		1,19						

2 неделя  
День 6 понедельник  
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества				
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С						
340	Омлет натуральный с маслом	70/3		7,3		12,19		1,39		145,27		0,1						
3	Бутерброд с маслом	20/5		4,43		7,07		6,88		115,97		0						
692	Какао на молоке	200		1,9		5		32,5		116,27		1,1						
Итого				13,63		24,26		40,77		377,44		1,2						

День 7 вторник  
Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества					
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет									
304	Каша молочная «Боярская» с маслом	200/5		3,28		8,2		48,99		289,05		0,1							
648	Кисель	200		0,4		0,00		37,4		146		1,1							
1	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,4		0,02							
Итого				5,03		8,72		95,64		482,45		1,22							

День 8 среда  
Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества					
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет									
305	Каша молочная « Янтарная» с маслом	200/5		7,58		16,2		39,77		340,3		0,3							
686	Чай с лимоном Кондитерское изделие	200/15/7 30		0,3		0		15,2		60		0,1							
				2,8		1,6		16,1		50,6		2,6							
Итого:				10,68		17,8		71,07		450,9		3							



День 9 четверг. Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет					
362	Пудинг из творога	70		10,72		8,72		16,56		189,60		0,1			
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0,1			
	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,4		0,02			
Итого				12,27		9,24		40,81		295		0,22			

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет					
302	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/5		5,95		9,43		32,6		246		0,1			
692	Кофейный напиток	200		2,5		3,6		28,7		152		1,1			
	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,4		0,02			
Итого				9,8		13,55		70,55		445,4		1,22			