



Утверждаю  
Директор  
Журавкова Лидия Ивановна

**МЕНЮ**  
**12 и старше**  
**ДЕНЬ 8**

**12.12.2024**

| Наименование блюда          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                     |           |          |                   |         |             |                                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ           | 50        |          | 8,1               | 13,4    | 21,5        | 240,3                            |
| КАША МАННАЯ С СОКОМ         | 250       |          | 9,4               | 7,6     | 48,5        | 298,8                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 190/0/15  |          | 0,2               | 0,1     | 14,3        | 57,0                             |
| АПЕЛЬСИН                    | 100       |          | 0,9               | 0,2     | 8,1         | 43,0                             |
|                             |           |          | 18,6              | 21,3    | 92,4        | 639,1                            |
| Обед                        |           |          |                   |         |             |                                  |
| САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 60        |          | 1,0               | 6,0     | 5,9         | 81,7                             |
| БОРЩ С МЯСОМ                | 250       |          | 8,9               | 10,9    | 14,9        | 192,9                            |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ            | 100       |          | 14,1              | 3,4     | 0,7         | 90,0                             |
|                             |           |          |                   |         |             |                                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ             | 230       |          | 5,4               | 6,5     | 23,0        | 175,0                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 35        |          | 1,0               | 0,3     | 14,9        | 66,0                             |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ          | 200       |          | 0,1               |         | 24,2        | 99,6                             |
| ВАФЛИ                       | 30        |          | 0,8               | 1,0     | 23,2        | 106,2                            |
|                             |           |          | 32,8              | 29,1    | 124,9       | 898,9                            |
| Полдник                     |           |          |                   |         |             |                                  |
| МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА         | 175       |          | 4,9               | 11,7    | 33,4        | 261,5                            |
| РЯЖЕНКА                     | 200       |          | 5,8               | 5,0     | 7,7         | 99,0                             |
|                             |           |          | 10,7              | 16,7    | 41,1        | 360,5                            |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:              |           |          | 62,1              | 67,1    | 258,4       | 1 898,5                          |