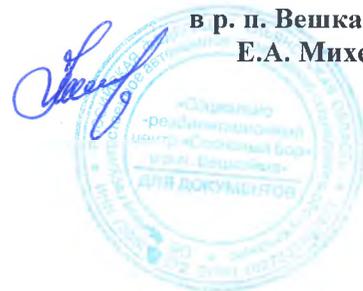


«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



13 день -дети 7-11

М Е Н Ю.
 На 13 июля 2025 год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Творожно-рисовая запеканка	160	23,1	16,99	16,43	316,0
2	Батон с маслом с сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Какао с сахаром и молоком.	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		31,622	27,79	43,292	575,59

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи со сметаной	250	2,71	5,859	8,82	109,6
2	Рисовая запеканка со сметаной	200	22,81	21,51	41,25	450,08
3	Салат «Витаминный»	80	0,95	5,14	3,145	64,00
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
	Всего обед		34,87	33,724	80,227	1052,83

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты.	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	Всего полдник		2,8	0,4	40,37	196,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Салат из свеклы с яблоком	80	1,27	5,14	8,51	85,65
2	Картофельное пюре	200	4,66	5,63	28,44	198,2
3	Гуляш говяжий	100	17,84	11,11	9,83	210,60
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
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		25,558	22,182	56,948	620,55
	Второй ужин					
1	Йогурт.	150	6,0	2,25	21,45	135,0
2	Вафли	25	1,125	7,5	15,5	132,5
	Всего второй ужин		7,125	9,75	36,95	267,5
	Соль пищевая	5				
	Всего за день		101,975	93,846	257,787	2712,47

М/с диетическая

Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



13 день дети 12-

МЕНЮ.
 На 13 июля 2025 год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Творожно-рисовая запеканка	160	23,1	16,99	16,43	316,0
2	Батон с маслом с сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
3	Какао с сахаром и молоком.	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		33,56	30,813	43,36	627,91

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи со сметаной	300	3,154	5,93	10,858	125,92
2	Рисовая запеканка со сметаной	200	22,81	21,51	41,25	450,08
3	Салат Витаминный	80	0,95	5,14	3,145	64,00
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	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
	Всего обед		36,472	34,036	82,449	1156,65

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты.	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	Всего полдник		2,8	0,4	40,37	196,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Салат из свеклы с яблоком	80	1,27	5,14	8,51	85,65
2	Картофельное пюре	200	4,66	5,63	28,44	198,2
3	Гуляш говяжий	100	17,84	11,11	9,83	210,6
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
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		27,986	22,527	57,122	705,45
	Второй ужин					
1	Йогурт.	180	7,2	2,7	25,74	162,0
2	Вафли	35	1,575	10,5	21,7	185,5
	Всего второй ужин		8,775	13,2	47,44	347,5
	Соль пищевая	8				
	Всего за день		109,593	100,976	270,741	3033,51

М/с диетическая

Силантьева Н.В.