

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

3 день -дети 12-

МЕНЮ
На 3 июля 2025 год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша пшенная молочная	200	9,866	11,21 2	39,928	301,27
2	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3	Батон с маслом и сыром	47	5,411	10,232	12,048	156,87
4	Какао с молоком и сахаром	200	4,287	3,495	14,782	102,79
5	Хлеб пшеничный	25	1,905	0,241	0,1	52,25
	Всего завтрак		27,819	30,93	67,208	691,68

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ со сметаной на м/к бульоне	300	4,516	7,16	22,03	175,188
2	Салат витаминный	80	0,7	0,1	1,9	11,0
3	Гороховое пюре	180	11,5	10,79	24,05	238,95
4	Котлеты мясные	80	13,942	10,099	1,16	167,25
5	Чай	200	0,75	-	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	100	7,62	0,97	0,4	209,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,188	0,486	0,486	199,8
	Всего обед		40,216	29,605	76,336	1109,038

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок фруктовый	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Плов с курицей	200	18,976	28,955	25,025	435,52
2	Нарезка овощная	50	0,95	5,14	3,145	64,0
3	Кисель	200	0,68	0,28	19,64	96,7
4	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,485	0,2	104,5
5	Хлеб ржаной	30	0,396	0,162	0,162	66,6
	Всего ужин		24,812	35,022	48,172	767,32
	ВТОРОЙ УЖИН	1				
1	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2	Вафли	35	1,575	10,5	21,7	185,5
	Всего второй ужин		6,795	16,26	28,9	291,7
	Всего за день		101,442	112,617	262,946	3063,738

м/с диетическая



Силантьева Н.В.

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

3 день -7-11 лет

М Е Н Ю.
На 3 июля 2025 год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша пшенная молочная	200	9,866	11,212	39,928	301,27
2	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3	Батон с маслом и сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
4	Какао с молоком и сахаром	200	4,287	3,495	14,782	102,79
5	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		25,881	27,907	67,14	639,36

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ со сметаной на м/к бульоне	250	3,764	5,968	18,362	145,99
2	Салат витаминный	80	0,7	0,1	1,9	11,0
3	Гороховое пюре	150	9,2	10,63	19,24	209,14
4	Котлеты мясные	70	13,942	10,099	1,16	167,25
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржаной	60	0,792	0,324	0,324	133,2
	Всего обед		36,006	27,994	67,656	962,53

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок фруктовый	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Плов с курицей	200	18,976	28,955	25,025	435,52
2	Нарезка овощная	100	0,95	5,14	3,145	64,0
3	Кисель	200	0,68	0,28	19,64	96,7
4	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
5	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	Всего ужин		22,394	34,677	47,998	682,42
	ВТОРОЙ УЖИН					
1	Йогурт	150	4,35	4,8	6,0	88,5
2	Вафли	25	1,125	7,5	15,5	132,5
	Всего второй ужин		5,475	12,3	21,5	221,0
	Всего за день		91,556	103,678	246,624	2709,31
	Соль пищевая	5	-	-	-	-

М/с диетическая



Силантьева Н.В.