



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ ООШ №5 г.о. Октябрьск

Е.А. Кичайкина

02 июля 2024 год

СП "Детский сад №6" ГБОУ ООШ №5 г.о. Октябрьск

День 02.07.2024

| прием пищи     | Раздел       | №рец. | Блюдо                     | Выход | Цена          | Каллорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|----------------|--------------|-------|---------------------------|-------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> | гор.блюдо    | 88    | Каша манная молочная      | 150   | 8,06          | 177           | 4,52         | 4,07         | 30,57         |
|                | гор.напиток  | 253   | Кофейный напиток          | 180   | 6,97          | 48,33         | 1,25         | 1,25         | 10,42         |
|                | бутерброд    | 1     | Бутерброд с маслом        | 30,75 | 5,95          | 70            | 1,53         | 2,63         | 9,74          |
| <b>Обед</b>    | гор.блюдо    | 37    | Суп с клецками на клб     | 150   | 14,74         | 139,6         | 4,12         | 5,63         | 15,13         |
|                | второе блюдо | 206   | Картофельное пюре         | 120   | 9,73          | 110,4         | 2,44         | 3,84         | 16,34         |
|                | второе блюдо | 144   | Рыба туш.с овощ.          | 60    | 22,26         | 73,5          | 7,88         | 3,54         | 35,35         |
|                | Салат        | -     | Икра кабачковая           | 40    | 4,59          | 35,1          | 0,54         | 2,12         | 3,47          |
|                | гор.напиток  | 240   | Компот из яблок           | 150   | 5,19          | 45            | 0,12         | 0,12         | 11,92         |
|                | хлеб         | 1     | Хлеб ржаной               | 40    | 2,48          | 64,2          | 1,56         | 0,36         | 13,29         |
| <b>Полдник</b> | напиток      | 251   | Йогурт                    | 150   | 10,2          | 86,14         | 4,23         | 4,67         | 5,84          |
|                | гастрономия  | 604   | Печенье                   | 15    | 2,4           | 93,75         | 1,69         | 2,2          | 16,7          |
| <b>Ужин</b>    | второе блюдо | 274   | Зразы рубленые с яйцом    | 60    | 26,72         | 147,43        | 7,39         | 9,37         | 8,53          |
|                | салат        | -     | Кукуруза консервированная | 40    | 13,92         | 24,75         | 2,25         | 0,09         | 3,74          |
|                | гор.напиток  | 263   | Чай сладкий               | 150/9 | 1,31          | 30            | 0            | 32,84        | 8,98          |
|                | хлеб         | 1     | Хлеб пшеничный            | 40    | 2,92          | 68,7          | 2,13         | 0,33         | 13,92         |
|                | фрукты       | 144   | Яблоко                    | 95    | 17,5          | 47            | 0,4          | 0,4          | 9,8           |
| <b>ИТОГО</b>   |              |       |                           |       | <b>154,94</b> | <b>1260,9</b> | <b>42,05</b> | <b>73,46</b> | <b>213,74</b> |