



А.А. Куприянова  
мая 2025г

| ПРИЕМ ПИЩИ                   |             | С 1 до 3 часов   |             | С 3-х до 7-и     |  |
|------------------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|--|
| Завтрак                      | Выход в гр. | Энерг. Цен. ккал | Выход в гр. | Энерг. Цен. ккал |  |
| Каша молочная «Геркулес»     | 200         | 247,0            | 250         | 308,75           |  |
| Батон с маслом               | 30/5        | 109,0            | 40/10       | 166,2            |  |
| Какао с молоком              | 150         | 69,0             | 200         | 93,0             |  |
| Джем                         |             |                  |             |                  |  |
| <b>Второй завтрак</b>        |             |                  |             |                  |  |
| Сок фруктовый                | 100         | 72,83            | 100         | 72,83            |  |
|                              |             |                  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                  |             |                  |             |                  |  |
| Свежий огурец                | 40          | 34,68            | 60          | 52,03            |  |
| Суп рыбный (или уха)         | 200/20      | 102,4            | 250/30      | 128,0            |  |
| Каша гречневая               | 120         | 179,1            | 150         | 224,0            |  |
| Котлета мясная               | 60          | 192,8            | 80          | 257,1            |  |
| Компот                       | 150         | 82,0             | 200         | 110,0            |  |
| Хлеб пшеничный               | 25          | 115,0            | 30          | 137,9            |  |
| Хлеб ржаной                  | 25          | 115,0            | 30          | 137,9            |  |
| <b>Полдник</b>               |             |                  |             |                  |  |
| Рагу из овощей с мясом птицы | 100         | 86,6             | 120         | 103,9            |  |
| Кисель                       | 150         | 51,0             | 200         | 68,0             |  |
| Хлеб пшеничный               | 20          | 46,0             | 30          | 69,0             |  |