

Утверждаю

Директор

Михаил "Илья" Ладина
Е.В. Авакумова
2026г.

Утверждаю

Начальник МАУ "ЦФХО" Ядринского
муниципального округа

Н.В. Авакумова

2026г.

на

12.03

2026г.

День 4 (четверг)

Завтрак								
№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Цена,руб	Выход (гр)	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	210	Омлет натуральный с маслом сливочным 53/5 (яйцо, молоко, масло сливочное)	16,00	58	5,39	9,6	1,02	112
2	379	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	12,00	200	3,17	2,68	15,95	101
3	338	Фрукты свежие — яблоки	15,00	100	0,4	0,4	98	47
4		Печенье	4,00	25	1,82	4,8	17,65	115
5		Хлеб пшеничный	3	30	2,37	0,3	0,45	70
		Итого завтрак:	50,00	413	13	18	133	445,0

Обед с 7 - 11 лет

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Цена,руб	Выход (гр)	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	54	Салат из свеклы с яблоками (свекла, яблоки, сахар, масло растительное)	17	100	1,1	6,1	11,2	104
2	124*	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом пылленка и сметаной 200/20/8 (картофель, капуста, морковь, лук, томат пюре, масло слив.)	20	228	5,2	6,36	8,32	105,4
3	271/330	Котлеты домашние из свинины и говядины с соусом сметанным 41/30 (говядина, свинина, сахар, хлеб пшеничный, масло раст., яйцо, лук, сметана, мука)	40	71	5,61	8,6	5,84	124
4	305	Рис припущенный (рис, масло сливочное)	16	150	3,64	4,29	36,7	200
5	342	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон)	12	200	0,16	0,16	27,88	115
7		Хлеб ржано-пшеничный	5	60	3,36	0,66	1,02	38
		Итого обед:	110	809	19,07	26,17	90,96	786,40

Полдник

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Цена,руб	Выход (гр)	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1		Пирожок печеный с картофелем	30	100	6,19	6,7	36,69	232
2	377	Чай с лимоном 200/15/7 (чай, сахар, лимон)	5,00	222	0,13	0,02	15,2	62
		Итого за полдник:	35	322,00	6,32	6,72	51,89	294,00

Михаил "Илья" Ладина