

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

04.03.2025

04.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	7-11 лет					№ рецепту ры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Недел 1 День 2							
Завтрак	Гуляш из мяса кур	87	17,5	9	0,8	153,7	51
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4,2	24	155,8	54-4г
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	яблоко	120	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Завтрак	597	27,7	14,1	75,4	539,4	
Второй завтрак							
Обед	Салат из моркови и яблок	70	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з
	Борщ с фасолью	200	3,9	6,4	15,4	134,4	54-19с
	плов из отварной говядины	150	15,1	23,5	30,6	394,7	52
	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Обед	850	35,6	45,6	138,3	1106,1	