

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

11.03.2025

11.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	7-11 лет				Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белк и	Жир ы	Угледо ы		
Недел 2 День 8							
Завтрак	Плов из булгура с курицей	180	16,8	8,2	10,4	183	54-27м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-25хн
	яйцо	40	2,7	0,9	37,8	170,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	яблоко	110	0,4	0,4	10,8	48,8	Пром.
	Итого за Завтрак	590	22,9	9,4	87,7	527,7	
Второй завтрак							
Обед	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,8	4	0,3	54,6	54-6о
	Салат из белокочанной капусты	60	2,5	9,8	9,4	141	54-7з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,8	6,6	17,4	179,4	54-5с
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	34,4	225,8	54-12г
	Бефстроганов из мяса кур	90	22,6	14,9	2,2	229,2	50
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн
	яблоко	110	0,4	0,4	10,8	48,8	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	Итого за Обед	930	52,2	43,4	113,1	1071	