

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12.03.2025

12.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	7-11 лет				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
Недел 2 День 9							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4,2	24	155,8	54-4г
	Котлета из говядины	70	13,7	13	12,3	221,4	54-4м
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	54-32хн
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	банан	220	0,5	0,5	11,3	51,1	Пром.
	Итого за Завтрак	650	22,1	18	71,3	536	
Второй завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,6	10,1	9,6	135,9	54-8з
	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	1	7,2	12	144,5	54-10с
	Рагу из курицы	150	21	6	14	217,3	54-22м
	хлеб пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	яблоко	210	1,9	0,4	17	79,4	Пром.
	яйцо	40	2,7	0,9	37,8	170,1	Пром.
	вафли						Пром.
	Итого за Обед	960	35,3	25,4	150	1021,3	