

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

13.03.2025

13.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	7-11 лет				№ рецептуры	
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
Недел 2 День 10	Белк и		Жир ы	Углевод ы			
Завтрак	Плов с курицей	160	21,8	6,5	26,6	251,7	54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	20,8	85	54-1хн
	апельсин	200	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Завтрак	600	26,8	7,3	88,1	525	
Второй завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,6	10,1	9,6	135,9	54-8з
	Суп гороховый (вариант 2)	200	6,4	3,5	18,7	138,7	54-25с
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Макароны отварные	150	7,1	5,2	43,7	262,4	54-1г
	Бефстроганов из отварной говядины	90	15	14,6	2,4	209,3	54-1м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	54-3гн
	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	печенье						Пром.
	Итого за Обед	910	43,2	39,1	134,1	1089,1	