

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.03.2025

14.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	7-11 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	
			Белк и	Жир ы	Углед ы		
Недел 2 День 11							
Завтрак	Горошница	150	9,6	0,9	22,5	136,6	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,5	7,8	6,6	154,6	54-11р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	яблоко	120	1,8	0,6	25,2	113,4	Пром.
	Итого за Завтрак	580	30	10,3	81,5	539,7	
Второй завтрак							
Обед	Салат из свеклы отварной	80	1,3	3,6	7,6	76,1	54-13з
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	8,1	4,8	14,4	144,6	54-12с
	Картофель тушеный с мясом кур	230	13,8	21,7	28,2	363,1	52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	17,8	72,7	54-35хн
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	Пром.
	Итого за Обед	950	30,7	31,9	115,1	889,5	