

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

18.03.2025

| 18.03.2025        |                             |              |                  |          |              |                             |                    |
|-------------------|-----------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------|--------------------|
| Приём<br>пищи     | Наименование блюда          | 7-11 лет     |                  |          |              | Энергетическ<br>ая ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|                   |                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |          | Углевод<br>ы |                             |                    |
| Недел 1<br>День 2 |                             |              | Белк<br>и        | Жир<br>ы |              |                             |                    |
| 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<br>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                      |                    |