

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19.03.2025

19.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	7-11 лет				№ рецептур ы	
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность		
Недел 1 День 3	Белк и		Жир ы	Углевод ы			
Завтрак	Макароны отварные	150	3,5	3,3	21,9	131,2	54-1г
	Гуляш из говядины	78	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Завтрак	588	21	17,2	74,3	536,1	
Второй завтрак							
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Картофель тушеный с говядиной	150	18,1	18,4	47,2	435,3	54-11м
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	яйцо						54-6о
	печенье						Пром.
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	Итого за Обед	690	33,9	30	113,7	869,6	