

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.03.2025

20.03.2025							
Приём пищи	Наименование блюда	7-11 лет					№ рецептур ы
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
Белк и	Жир ы		Углев од ы				
Недел 1 День 4							
Завтрак	Рис отварной с овощами	150	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6м
	Биточек из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6	54-35хн
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	Пром.
	Итого за Завтрак	580	15,6	12,4	79,3	491,1	
							Пром.
Второй завтрак							
							54-11з
Обед	Салат из моркови и яблок	70	0,9	10,2	7,1	123,8	54-27с
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,4	8,4	15,7	168,3	54-5г
	Каша перловая рассыпчатая	150	5,9	7	39,6	249,5	50
	бефстроганов из мяса кур	90	20,4	13,1	2,2	233,1	54-34хн
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	10,5	44,3	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	яблоко	120	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	вафли с жиросодержащими начинками						Пром.
	Итого за Обед	930	41,8	40,5	118,3	1034,2	