

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.03.2025

Приём пищи	Наименование блюда	7-11 лет					№ рецепту ры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Недел 1 День 5							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5	54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,3	6,8	0	82,4	54-9к
	Чай с молоком и сахаром	200	4,1	12,9	17,2	202,5	54-2гн
	хлеб пшеничный йодированный	40	1,2	0,9	6,5	38,2	Пром.
	яблоко	150	4	0,7	20	102,5	Пром.
	хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	масло сливочное порциями	10	0,1	12	0,2	114,3	Пром.
	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6	56-го
	Итого за Завтрак	600	28,2	31,4	77,1	703,9	
Второй завтрак							
Обед	Салат картофельный с морковью, зелёным горошком	60	0,7	8,1	5,7	99	54-11з
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-24с
	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9	54-19г – для детей с
	Бефстроганов из отварной говядины	70	19,5	20,2	3,1	272	54-1м
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	Итого за Обед	1040	38,4	58,7	114	1138,6	