

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

\_\_18\_\_\_02\_\_2025.

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование  блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Неделя 1  День 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,5 | 4,2 | 24 | 155,8 | 54-4г |
| Завтрак | Гуляш из мяса кур | 87 | 9,9 | 5,1 | 0,4 | 86,8 | 51 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | 54-32хн |
| Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | Пром. |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | | **527** | **27,7** | **14,1** | **75,4** | **539,4** |  |
| Второй завтрак | Сок абрикосовый | 250 | 1,3 | 0 | 31,8 | 132 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | **250** | **1,3** | **0** | **31,8** | **132** |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 | 54-7з |
| Борщ с фасолью | 200 | 3,1 | 5,1 | 12,3 | 107,5 | 54-19с |
| Яйцо вареное | 60 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 | 54-6о |
| Картофель тушеный с мясом кур | 150 | 9 | 14,1 | 18,4 | 236,8 | 52 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 170,8 | Пром. |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед | | **860** | **31,6** | **37,1** | **121,6** | **946,5** |  |