

Примерное Типовое меню

Возрастная категория

7-11 лет

дата

06.03.2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
2	5	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов	60	0,5	3,02	1,11	33,6	29	10,0
			1 блюдо	щи с капустой свежей	200	7	7,6	6,6	123,4	41	20,25
			2 блюдо	Каша пшенная	150	5,03	5,86	22,68	150,85	284	10
			гарнир	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	10,07	19,06	11,99	248,22	7041	49,0
			напиток	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56	300	3,80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	4,20
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	4,00
			<i>итого</i>		760	26,76	35,78	102	752,29		101,25
1	1	Итого за день:			760	26,76	35,78	102	752,29		101,25