

Примерное Типовое меню

Возрастная категория

7-11 лет

дата

12.05.2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,75	4,2	4,2	57	1046	11,0
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	134	20,25
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97	9,8
			гарнир	котлета Геркулес с соусом	90	11,42	12,81	10,5	208,71	79	45,5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	153	6,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	4,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	4,00
			итого		760	23,88	27,66	117,81	821,73		101,25
1	1	Итого за день:				760	23,88	27,66	117,81		101,25