

Примерное Типовое меню

Возрастная категория 7-11 лет дата 13.05.2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
1	4	Завтрак	Гор .блюдо								
			Гор. напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
1	4	Обед	закуска	Салат картофельный	60	5,4	7,39	5,03	108,41	3	6,50
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	47	18,75
			2 блюдо	Каша гречневая	150	4,86	3	23,09	150,85178,25	789	10,3
			гарнир	Гуляш из курицы	100	12,7	18,05	23,9	211	437	52,2
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300	3,8
			хлеб бел.		30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	4,20
			хлеб черн.		30	1,68	0	14,82	69,9	0	4,00
			итого		770	28,8	32,78	108,88	790,48		101,25
1	1	Итого за день:			770	28,8	32,78	108,88	790,48		101,25