

Примерное Типовое меню

Возрастная категория

7-11 лет

дата

14.05.2025

Не де ля	Де нь не де ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	№ рецеп туры	цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	1,95	2,65	4,84	50,76	10,34	10,50
			1 блюдо	Суп с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	47	20,25
			2 блюдо	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	251	16,0
			гарнир	Котлета рыбная Нептун в соусе	90	13,7	12,29	30,01	240,91	528	42,5
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300	3,80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	4,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	4,00
			итого		760	27,83	24,06	116,7	729,49		101,25
1	1	Итого за день:			760	27,83	24,06	116,7	729,49		101,25