

Примерное Типовое меню

Возрастная категория

7-11 лет

дата

15.05.2025

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	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		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	борщ с капустой свежей	200	7	7,6	6,6	123,4	41	20,2 5
			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	19,0 6	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
			итого		760	26,76	35,7 8	102	752,29		101, 25
1	1	Итого за день:			760	26,76	35,7 8	102	752,29		101, 25