

Примерное Типовое меню

Возрастная категория

7-11 лет

дата

16.05.2025

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 квашеной капусты с р/м	60	1,03	3	5,08	51,42	47	13,50
			1 блюдо	Борщ с капустой	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39	20,25
			2 блюдо	Плов из курицы	250	20,9	17,34	44,99	403,64	321	52,8
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	153	6,50
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	34,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	4,00
			итого		770	27,91	24,8	116,97	782,58		101,25
1	1	Итого за день:			770	27,91	24,8	116,97	782,58		101,25