

Примерное Типовое меню

Возрастная категория 7-11 лет дата 22.05.2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	1039	7,00
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	43	20,25
			2 блюдо	Рис припущенный	150	3,64	4,31	33,04	179,55	94	19,5
			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	24,12	27,05	123,9	790,8		101,25
1	1	Итого за день:			760	24,12	27,05	123,9	790,8		101,25