

Утверждаю: Директор МБОУ
«Избердеевская НШДС»
Е.Н. Припадчева

МЕНЮ : на 19.07.2025г ЛДП

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак:	Вермишель молочная с маслом, сахаром	200	15,43	17,56	28,54	297,10	258
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,20	42
	Яблоко	100	0,2		10,1	42	
Итого за завтрак:		520	17,11	19,56	68,85	476,40	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп овощной	200/	10,89	11,42	14,12	260,84	202
	Мясной гуляш (курица, говядина)	90	23,96	20,12	32,18	332,55	274
	Отварная гречка с маслом	150	7,56	3,56	40,80	295,60	679
	Салат из свежих огурцов	60	0,36	5,04	1,50	51,80	190
	Сок	200	0,80	0	23,40	100	
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
Итого за обед:		740	47,81	40,66	141,28	1171,89	
Итого за день			69,10	65,93	206,75	1791,49	