

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

МЕНЮ : на 02.07.2025г

ЛДП

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак:	Яйцо вареное	40	5,81	8,78	26,09	200,35	688
	Отварной рис с маслом	150	4,33	13,5	21	154,66	58
	Салат из свежих овощей	60	4,23	5,49	46,43	247,51	31
	Чай	200			14,97	56,10	943
	Батон	30	4,24	0,52	29,28	131,6	
	Вафля	60	2,96	4	30,48	162,4	
Итого за завтрак:		540	21,57	32,29	168,25	952,62	
Обед: 13.00 – 14.00	Щи из свежей капусты	200	2,28	5,30	13,40	118,60	187
	Мясная тефтеля (курица, говядина)	90	19,37	12,24	6,46	229,21	307
	Отварная гречка с маслом	150	7,56	3,56	40,80	295,60	679
	Компот	200	0,2	0,2	22,30	110,0	859
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	Пряник	40	2,96	4,0	30,48	162,40	
Итого за обед:		720	36,57	27,62	142,72	1047,41	
Итого за день			52,02	44,37	254,12	1702,81	