



МЕНЮ : на 08.07.2025г ЛДП

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак:	Яйцо вареное	40	5,81	8,78	26,09	200,35	688
	Салат из свежих огурцов и свежих помидоров	60	4,33	13,50	21,0	154,66	58
	Отварной рис	150	4,23	5,49	46,43	247,51	31
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Батон	30	5,86	7,71	21,96	266,40	42
	Пряник	60	2,96	4	30,48	162,40	
	Итого за завтрак:	540	21,57	32,29	168,25	952,62	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп пшенный	200	4,77	4,10	19,75	134,48	204
	Мясная тефтеля с рисом в т/с (курица, говядина)	110	21,53	13,6	7,18	265,68	307
	Картофельное пюре с маслом	150	10,08	4,75	54,40	394,13	34
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,20	
Итого за обед:		710	42,10	24,97	140,82	1063,19	
Итого за день:			59,93	55,28	249,88	1692,33	