



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

МЕНЮ : на 07.06.2025г

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 | |