Меню приготавливаемых блюд, летней площадки 2025

Рацион 7-11 лет

Неделя: первая

День: 04.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молоч.с маслом	185	5,2	7,2	35,2	229	191
	Масло порционно	10	0,13	5,2	0,09	66,1	пром
	Сыр порционно	10	2,68	2,73	0	37,1	пром
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	пром
	Хлеб ржаной	25	2	0	9	49	пром
	Чай с сахаром	200	2	0	9,1	36	300
	Печенье	30	4,36	7,56	8,69	56,92	пром
Итого за завтрак		510	20,37	23,69	86,08	591,12	
Обед	Салат из свежей капусты	100	21	5	10,3	98	6
	Суп картофельный с горохом	290	13,7	13,68	33,9	325,8	65
	Тефтели из говядины с рисом п\ф	100	6,9	11,1	8,8	165	пром
	Макароны отварные с маслом слив	185	6,5	4,4	40	233	227
	Напиток из шиповника	200	0,07	0,3	29	127	319
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	пром
	Хлеб ржаной	25	2	0	9,1	36	пром
Итого за Обед		950	54,17	35,48	155,1	1101,8	
полдник	Сок	200	0,6	0,3	27	111	пром
	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	пром
	Вафли	100	4	31	63	540	пром
Итого за полдник		500	5,4	32,1	109,6	745	
Итого за день		1960	79,94	91,27	350,78	2437,92	