

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

8 04.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|-------------------------|----------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
|                         |                                  |            | белки            | жиры        | углеводы    |                         |               |
| Неделя 2<br>День 8      |                                  |            |                  |             |             |                         |               |
| Завтрак                 | <u>Яйцо варёное</u>              | <u>40</u>  | <u>4,8</u>       | <u>4</u>    | <u>0,3</u>  | <u>56,6</u>             | <u>54-60</u>  |
|                         | <u>Плов из булгура с курицей</u> | <u>160</u> | <u>15,8</u>      | <u>7</u>    | <u>31</u>   | <u>249,8</u>            | <u>54-15м</u> |
|                         | <u>Компот из сухофруктов</u>     | <u>200</u> | <u>0,5</u>       | <u>0</u>    | <u>19,8</u> | <u>81</u>               | <u>54-1хн</u> |
|                         | <u>Хлеб пшеничный</u>            | <u>40</u>  | <u>3</u>         | <u>0,3</u>  | <u>19,7</u> | <u>93,8</u>             | <u>Пром.</u>  |
|                         | <u>яблоко</u>                    | <u>100</u> | <u>0,4</u>       | <u>0,4</u>  | <u>9,8</u>  | <u>44,4</u>             | <u>Пром.</u>  |
| Итого за завтрак        |                                  | <u>540</u> | <u>24,5</u>      | <u>11,7</u> | <u>80,6</u> | <u>525,6</u>            |               |
| Второй завтрак          |                                  |            |                  |             |             |                         |               |
|                         | <u>Фрукты(яблоко)</u>            | <u>100</u> | <u>0,6</u>       | <u>0,6</u>  | <u>14,7</u> | <u>37,8</u>             | <u>Пром.</u>  |
| Итого за второй завтрак |                                  | <u>100</u> | <u>0,6</u>       | <u>0,6</u>  | <u>14,7</u> | <u>37,8</u>             |               |
| Обед                    | -                                |            |                  |             |             |                         |               |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|-------------------------|----------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
|                         |                                  |            | белки            | жиры        | углеводы    |                         |               |
| Неделя 2<br>День 8      |                                  |            |                  |             |             |                         |               |
| Завтрак                 | <u>Яйцо варёное</u>              | <u>40</u>  | <u>4,8</u>       | <u>4</u>    | <u>0,3</u>  | <u>56,6</u>             | <u>54-60</u>  |
|                         | <u>Плов из булгура с курицей</u> | <u>200</u> | <u>19,7</u>      | <u>8,7</u>  | <u>38,8</u> | <u>312,3</u>            | <u>54-15м</u> |
|                         | <u>Компот из сухофруктов</u>     | <u>200</u> | <u>0,5</u>       | <u>0</u>    | <u>19,8</u> | <u>81</u>               | <u>54-1хн</u> |
|                         | <u>Хлеб пшеничный</u>            | <u>40</u>  | <u>3</u>         | <u>0,3</u>  | <u>19,7</u> | <u>93,8</u>             | <u>Пром.</u>  |
|                         | <u>Апельсин</u>                  | <u>200</u> | <u>1,8</u>       | <u>0,4</u>  | <u>16,2</u> | <u>75,6</u>             | <u>Пром.</u>  |
| Итого за завтрак        |                                  | <u>680</u> | <u>29,8</u>      | <u>13,4</u> | <u>94,8</u> | <u>619,3</u>            |               |
| Второй завтрак          |                                  |            |                  |             |             |                         |               |
|                         | <u>Фрукты(апельсин)</u>          | <u>100</u> | <u>0,6</u>       | <u>0,6</u>  | <u>14,7</u> | <u>37,8</u>             | <u>Пром.</u>  |
| Итого за второй завтрак |                                  | <u>100</u> | <u>0,6</u>       | <u>0,6</u>  | <u>14,7</u> | <u>37,8</u>             |               |
| Обед                    | -                                |            |                  |             |             |                         |               |