

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	<u>Сыр твердых сортов в нарезке</u>	<u>23</u>	<u>5,3</u>	<u>6,8</u>	<u>0</u>	<u>82,4</u>	<u>54-1з</u>
	<u>Каша вязкая молочная овсяная</u>	<u>100</u>	<u>4,3</u>	<u>5,6</u>	<u>17,1</u>	<u>136,4</u>	<u>54-9к</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-6о</u>
	<u>Чай с сахаром и молоком</u>	<u>150</u>	<u>1,2</u>	<u>0,9</u>	<u>6,5</u>	<u>38,2</u>	<u>54-4гн</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>60</u>	<u>4</u>	<u>0,7</u>	<u>20</u>	<u>102,5</u>	<u>Пром.</u>
	<u>яблоко</u>	<u>120</u>	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>11,8</u>	<u>53,3</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>503</u>	<u>20,2</u>	<u>25,8</u>	<u>55,8</u>	<u>535,5</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(яблоко)</u>	<u>115</u>	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>11,3</u>	<u>51,1</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>115</u>	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>11,3</u>	<u>51,1</u>	
Обед	-						

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	<u>Сыр твердых сортов в нарезке</u>	<u>27</u>	<u>6,3</u>	<u>8</u>	<u>0</u>	<u>96,7</u>	<u>54-1з</u>
	<u>Каша вязкая молочная овсяная</u>	<u>150</u>	<u>6,1</u>	<u>8,4</u>	<u>24,3</u>	<u>197,3</u>	<u>54-29к</u>
	<u>Яйцо вареная</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-6о</u>
	<u>Чай с сахаром и молоком</u>	<u>200</u>	<u>4,7</u>	<u>3,5</u>	<u>12,5</u>	<u>100,4</u>	<u>54-21гн</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>Банан</u>	<u>150</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>14,7</u>	<u>66,6</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>610</u>	<u>23</u>	<u>21,5</u>	<u>83,7</u>	<u>620</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(банан)</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	
Обед	-						