

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.10.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	<u>Сыр из твердых сортов в нарезке</u>	<u>20</u>	<u>4,6</u>	<u>5,9</u>	<u>0</u>	<u>71,7</u>	<u>54-1з</u>
	<u>Плов с курицей</u>	<u>200</u>	<u>27,2</u>	<u>8,1</u>	<u>33,2</u>	<u>314,6</u>	<u>54-12м</u>
	<u>Компот из смеси 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>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>35,9</u>	<u>14,9</u>	<u>87,7</u>	<u>627,7</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 День 10							
Завтрак	<u>Сыр из твердых сортов в нарезке</u>	<u>20</u>	<u>4,6</u>	<u>5,9</u>	<u>0</u>	<u>71,7</u>	<u>54-1з</u>
	<u>Плов с курицей</u>	<u>220</u>	<u>27,2</u>	<u>8,1</u>	<u>33,2</u>	<u>314,6</u>	<u>54-12м</u>
	<u>Компот из смеси 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>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>630</u>	<u>35,9</u>	<u>14,9</u>	<u>87,7</u>	<u>627,7</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							