

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10.12.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 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>Капуста тушёная с мясом птицы</u>	<u>220</u>	<u>18,5</u>	<u>9,1</u>	<u>11,4</u>	<u>201,3</u>	<u>54-27м</u>
	<u>Кисель из клюквы</u>	<u>200</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>14</u>	<u>56,8</u>	<u>54-25хн</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>650</u>	<u>27</u>	<u>14</u>	<u>60,1</u>	<u>475,1</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 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>Капуста тушёная с мясом птицы</u>	<u>220</u>	<u>18,5</u>	<u>9,1</u>	<u>11,4</u>	<u>201,3</u>	<u>54-27м</u>
	<u>Кисель из клюквы</u>	<u>200</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>14</u>	<u>56,8</u>	<u>54-25хн</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>650</u>	<u>27</u>	<u>14</u>	<u>60,1</u>	<u>475,1</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	-						