

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

11.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	<u>Капуста тушеная с курицей</u>	<u>100</u>	<u>11</u>	<u>11</u>	<u>6,7</u>	<u>169,7</u>	<u>54-10м</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>30</u>	<u>2</u>	<u>0,4</u>	<u>10</u>	<u>51,2</u>	<u>Пром.</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>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Банан</u>	<u>150</u>	<u>2,3</u>	<u>0,8</u>	<u>31,5</u>	<u>141,8</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>510</u>	<u>18,1</u>	<u>12,4</u>	<u>82,8</u>	<u>514</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	-						

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	<u>Капуста тушеная с мясом птицы</u>	<u>150</u>	<u>16,5</u>	<u>16,5</u>	<u>10</u>	<u>254,6</u>	<u>54-10м</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>компот из сухофруктов</u>	<u>220</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>21,8</u>	<u>89,1</u>	<u>54-1хн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</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>590</u>	<u>27,8</u>	<u>21,7</u>	<u>73,4</u>	<u>600,4</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(апельсин)</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	-						