

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

16 01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
	<u>Плов с курицей</u>	<u>160</u>	<u>21,8</u>	<u>6,5</u>	<u>26,6</u>	<u>251,7</u>	<u>54-12м</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>210</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>20,8</u>	<u>85</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>Банан</u>	<u>100</u>	<u>1,5</u>	<u>0,5</u>	<u>21</u>	<u>94,5</u>	<u>Пром.</u>
	Итого за завтрак	<u>510</u>	<u>26,8</u>	<u>7,3</u>	<u>88,1</u>	<u>525</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							
	<u>Плов с курицей</u>	<u>200</u>	<u>15,3</u>	<u>14,7</u>	<u>38,6</u>	<u>348,2</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>20</u>	<u>1,5</u>	<u>0,2</u>	<u>9,8</u>	<u>46,9</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>550</u>	<u>19,7</u>	<u>15,7</u>	<u>88</u>	<u>571,7</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							