

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

18.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 12							
Завтрак	<u>Сыр твёрдых 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>Каша рисовая (вариант 2)</u>	<u>150</u>	<u>3,4</u>	<u>4,3</u>	<u>18,2</u>	<u>125,4</u>	<u>54-26к</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>150</u>	<u>3,5</u>	<u>2,6</u>	<u>9,4</u>	<u>75,3</u>	<u>54-21ГН</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>140</u>	<u>2,1</u>	<u>0,7</u>	<u>29,4</u>	<u>132,3</u>	<u>Пром.</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>
Итого за завтрак		<u>610</u>	<u>17,9</u>	<u>16,2</u>	<u>70,9</u>	<u>501,4</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 2 День 12							
Завтрак	<u>Сыр твёрдых 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>Каша рисовая</u>	<u>160</u>	<u>4,2</u>	<u>4,3</u>	<u>22,9</u>	<u>147,6</u>	<u>54-25.1к</u>
	<u>Какао с 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>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>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>630</u>	<u>17,9</u>	<u>16,2</u>	<u>70,9</u>	<u>501,4</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	-						