

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u>	<u>200</u>	<u>8,3</u>	<u>10,1</u>	<u>37,6</u>	<u>274,9</u>	<u>54-6к</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>Какао с молоком</u>	<u>250</u>	<u>5,9</u>	<u>4,4</u>	<u>15,6</u>	<u>125,5</u>	<u>54-21ГН</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>15</u>	<u>1</u>	<u>0,2</u>	<u>5</u>	<u>25,6</u>	<u>Пром.</u>
	<u>апельсин</u>	<u>145</u>	<u>1,3</u>	<u>0,3</u>	<u>11,7</u>	<u>54,8</u>	<u>Пром.</u>
	Итого за завтрак	<u>650</u>	<u>21,3</u>	<u>19</u>	<u>70,2</u>	<u>537,4</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	-						

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	<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>Каша вязкая молочная пшеничная</u>	<u>200</u>	<u>7,5</u>	<u>9,1</u>	<u>33,9</u>	<u>247,4</u>	<u>54-6к</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>250</u>	<u>5,9</u>	<u>4,4</u>	<u>15,6</u>	<u>125,5</u>	<u>54-21ГН</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u>	<u>2,6</u>	<u>0,5</u>	<u>13,4</u>	<u>68,3</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Печенье</u>	<u>23</u>	<u>1,7</u>	<u>2,3</u>	<u>17,1</u>	<u>95,6</u>	<u>Пром.</u>
	Итого за завтрак	<u>553</u>	<u>23,3</u>	<u>21,3</u>	<u>84</u>	<u>620,9</u>	
Второй завтрак							
	<u>печенье</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	-						