

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

20.12.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	<u>Сыр твердых 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 вязкая молочная овсяная</u>	<u>180</u>	<u>7,7</u>	<u>10,1</u>	<u>30,9</u>	<u>245,6</u>	<u>54-9к</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>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>590</u>	<u>20,6</u>	<u>20,4</u>	<u>77,8</u>	<u>578,1</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 5							
Завтрак	<u>Сыр твердых 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 вязкая молочная овсяная</u>	<u>200</u>	<u>7,7</u>	<u>10,1</u>	<u>30,9</u>	<u>245,6</u>	<u>54-9к</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>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>610</u>	<u>20,6</u>	<u>20,4</u>	<u>77,8</u>	<u>578,1</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	-						

