

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	<u>100</u>	<u>5,5</u>	<u>4,2</u>	<u>24</u>	<u>155,8</u>	<u>54-4г</u>
	<u>Гуляш из оварной птицы</u>	<u>87</u>	<u>11,8</u>	<u>1,7</u>	<u>1,3</u>	<u>67,4</u>	<u>54-34м</u>
	<u>Компот из свежих яблок</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>9,9</u>	<u>41,6</u>	<u>54-32хн</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>527</u>	<u>22</u>	<u>6,8</u>	<u>75,9</u>	<u>453,1</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(банан)</u>	<u>100</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>14,7</u>	<u>66,6</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>100</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>14,7</u>	<u>66,6</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 1							
Завтрак	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	<u>110</u>	<u>6</u>	<u>4,7</u>	<u>26,4</u>	<u>171,4</u>	<u>54-4г</u>
	<u>Гуляш из отварной птицы</u>	<u>90</u>	<u>12,2</u>	<u>1,7</u>	<u>1,4</u>	<u>69,8</u>	<u>54-34м</u>
	<u>Компот из свежих яблок</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>9,9</u>	<u>41,6</u>	<u>54-32хн</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>Апельсин</u>	<u>150</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>12,2</u>	<u>56,7</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>590</u>	<u>22,8</u>	<u>7,1</u>	<u>69,6</u>	<u>433,3</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(апельсин)</u>	<u>100</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>14,7</u>	<u>66,6</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>100</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>14,7</u>	<u>66,6</u>	

Обед	=						
------	---	--	--	--	--	--	--