

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.04.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|-------------------------|------------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
|                         |                                          |            | белки            | жиры        | углеводы    |                         |               |
| Неделя 2<br>День 7      |                                          |            |                  |             |             |                         |               |
| Завтрак                 | <u>Макароны отварные</u>                 | <u>100</u> | <u>3,5</u>       | <u>3,3</u>  | <u>21,9</u> | <u>131,2</u>            | <u>54-1г</u>  |
|                         | <u>Бефстроганов из отварной говядины</u> | <u>80</u>  | <u>12</u>        | <u>12,4</u> | <u>1,9</u>  | <u>167,4</u>            | <u>54-1м</u>  |
|                         | <u>Чай с лимоном и сахаром</u>           | <u>200</u> | <u>0,2</u>       | <u>0,1</u>  | <u>6,6</u>  | <u>27,9</u>             | <u>54-3гн</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>150</u> | <u>2,3</u>       | <u>0,8</u>  | <u>31,5</u> | <u>141,8</u>            | <u>Пром.</u>  |
| Итого за завтрак        |                                          | <u>560</u> | <u>20,3</u>      | <u>16,8</u> | <u>76,7</u> | <u>538,6</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 2<br>День 7      |                                          |            |                  |             |             |                         |               |
| Завтрак                 | <u>Макароны отварные</u>                 | <u>150</u> | <u>5,3</u>       | <u>4,9</u>  | <u>32,8</u> | <u>196,8</u>            | <u>54-1г</u>  |
|                         | <u>Бефстроганов из отварной говядины</u> | <u>75</u>  | <u>11,2</u>      | <u>11,6</u> | <u>1,8</u>  | <u>156,9</u>            | <u>54-1м</u>  |
|                         | <u>Чай с лимоном и сахаром</u>           | <u>200</u> | <u>0,2</u>       | <u>0,1</u>  | <u>6,6</u>  | <u>27,9</u>             | <u>54-3гн</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>565</u> | <u>21,2</u>      | <u>17,4</u> | <u>81,9</u> | <u>569,9</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                    | -                                        |            |                  |             |             |                         |               |