

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

29 01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9							
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>Котлета из говядины</u>	<u>75</u>	<u>13,7</u>	<u>13</u>	<u>12,3</u>	<u>221,4</u>	<u>54-4м</u>
	<u>Компот из свежих яблок</u>	<u>180</u>	<u>0,1</u>	<u>0,1</u>	<u>8,9</u>	<u>37,4</u>	<u>54-32хн</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>яблоко</u>	<u>115</u>	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>11,3</u>	<u>51,1</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>500</u>	<u>22,1</u>	<u>18</u>	<u>71,3</u>	<u>536</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(яблоко)</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 День 9							
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>Котлета из говядины</u>	<u>70</u>	<u>12,8</u>	<u>12,2</u>	<u>11,5</u>	<u>206,7</u>	<u>54-4м</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>65</u>	<u>4,9</u>	<u>0,5</u>	<u>32</u>	<u>152,4</u>	<u>Пром.</u>
	<u>яблоко</u>	<u>115</u>	<u>0,5</u>	<u>0,5</u>	<u>11,3</u>	<u>51,1</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>550</u>	<u>23,9</u>	<u>17,5</u>	<u>88,7</u>	<u>607,6</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(яблоко)</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	-						