

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

31 .01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 11							
Завтрак	<u>Горошница</u>	<u>100</u>	<u>9,6</u>	<u>0,9</u>	<u>22,5</u>	<u>136,6</u>	<u>54-21г</u>
	<u>Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)</u>	<u>105</u>	<u>14,5</u>	<u>7,8</u>	<u>6,6</u>	<u>154,6</u>	<u>54-11р</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>4,8</u>	<u>20,1</u>	<u>54-2гн</u>
	<u>Соус красный основной</u>	<u>30</u>	<u>1</u>	<u>0,7</u>	<u>2,7</u>	<u>21,2</u>	<u>54-3соус</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>120</u>	<u>1,8</u>	<u>0,6</u>	<u>25,2</u>	<u>113,4</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>545</u>	<u>30</u>	<u>10,3</u>	<u>81,5</u>	<u>539,7</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(Банан)</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 2 День 11							
Завтрак	<u>Горошница</u>	<u>100</u>	<u>9,6</u>	<u>0,9</u>	<u>22,5</u>	<u>136,6</u>	<u>54-21г</u>
	<u>Рыба тушеная в томате с овощами</u>	<u>110</u>	<u>15,2</u>	<u>8,2</u>	<u>6,9</u>	<u>162</u>	<u>54-11р</u>
	<u>Соус красный основной</u>	<u>60</u>	<u>2</u>	<u>1,5</u>	<u>5,3</u>	<u>42,4</u>	<u>54-3соус</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>6,4</u>	<u>26,8</u>	<u>54-2гн</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>вафли</u>	<u>50</u>	<u>0,4</u>	<u>0,1</u>	<u>39,9</u>	<u>161,7</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>550</u>	<u>29,7</u>	<u>10,9</u>	<u>95,8</u>	<u>599,8</u>	
Второй завтрак							
	<u>вафли</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	-						