

Утверждаю:
Директор: Погодаева В.Н

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
10.03.2025г.
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	54-1м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Итого за завтрак	610	22,1	18,4	87,6	604,2	54-1г
2 завтрак							
	Сок	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	54-1г
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	54-1м
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1	54-3гн
	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Итого за завтрак	600	22,5	18,6	89,2	614,5	
2 завтрак							
	Сок абрикосовый	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	Итого за 2 завтрак	210	1,1	0	26,7	110,9	