

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
11.03.2025г.
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Плов из булгура с курицей	160	15,8	7	31	249,8	54-15м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-35хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		540	24,4	11,7	80,6	525,4	
2 завтрак							
	Сок	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	Итого за 2 завтрак	210	1,1	0	26,7	110,9	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Яйцо вареное	160	5,7	5,2	35	209,9	54-1г
	Плов из булгура с курицей	80	12	12,4	1,9	167,4	54-1м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2	0	6	25,1	54-3гн
	Хлеб пшеничный	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.
	Банан	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	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	Итого за 2 завтрак	210	1,1	0	26,7	110,9	