

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
14.10.2024г.
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	<u>Сыр твердых сортов</u>	<u>30</u>	<u>7</u>	<u>9</u>	<u>0</u>	<u>108</u>	<u>54-1з</u>
	<u>Каша жидкая молочная рисовая</u>	<u>200</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>29</u>	<u>185</u>	<u>54-25.1к</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>80</u>	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>1</u>	<u>113</u>	<u>54-6о</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>200</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>13</u>	<u>104</u>	<u>54-21гн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>3</u>	<u>93</u>	<u>Гост2698</u>
Итого за завтрак		550	28	26	46	603	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов	30	7	8,9	0	108	54-1з
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	213	54-25.1к
	Яйцо вареное	80	9,6	8,1	0,5	113	54-6о
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	104	54-21гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	93	Гост2698
Итого за завтрак		610	31,7	27,7	73,4	631	