

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
07.03.2025г.
 Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 53-19з |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 23 | 5,3 | 6,8 | 0 | 82,4 | 54-1з |
| | Каша вязкая молочная овсяная | 150 | 6,4 | 8,4 | 25,7 | 204,6 | 54-9к |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,2 | 0,9 | 6,5 | 38,2 | 54-4гн |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 | Пром. |
| | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | Пром. |
| | Итого за завтрак | 553 | 22,3 | 28,6 | 64,4 | 603,7 | |
| <u>2 Завтрак</u> | Сок абрикосовый | 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 5 | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 54-1з |
| Завтрак | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 170 | 6,9 | 9,5 | 27,5 | 223,6 | 54-29к |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн |
| | Банан | 165 | 2,5 | 0,8 | 34,7 | 155,9 | Пром. |
| | хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | Пром. |
| | Итого за завтрак | 615 | 20,5 | 20,4 | 78,7 | 581,5 | |
| <u>2 Завтрак</u> | Сок абрикосовый | 210 | 1,1 | 0 | 26,7 | 110,9 | Пром. |
| | Итого за 2 завтрак | 210 | 1,1 | 0 | 26,7 | 110,9 | |

