

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**05.03.2025г.**  
**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
	Гуляш из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	54-1м
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Яблоко	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,1</b>	<b>18,4</b>	<b>87,6</b>	<b>604,2</b>	<b>54-1г</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок абрикосовый	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>210</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>26,7</b>	<b>110,9</b>	

**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
	Гуляш из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	54-1м
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	6	25,1	54-3гн
	Яблоко	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,5</b>	<b>18,6</b>	<b>89,2</b>	<b>614,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок абрикосовый	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>210</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>26,7</b>	<b>110,9</b>	

