

Утверждаю:
Директор: Погодаева В.Н

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.03.2025г.
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	54-26г
Завтрак	Биточек из говядины	60	10,9	10,4	9,9	177,1	54-6м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	Пром.
	Итого за Завтрак	600	19	16,7	87,6	576,4	
<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 1 День 4							
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Рис с овощами	130	2,8	4,9	22,6	145,4	54-28г
	Биточек из говядины	60	10,9	10,4	9,9	177,1	54-6м
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	15,8	64,8	54-1хн
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	Пром.
	Итого за Завтрак	580	22,5	20,2	83	604,3	
<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	