

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**21.02.2025г.**  
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>553</b>	<b>22,3</b>	<b>28,6</b>	<b>64,4</b>	<b>603,7</b>	
<u><b>2</b></u> <b>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		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з
	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.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>20,5</b>	<b>20,4</b>	<b>78,7</b>	<b>581,5</b>	
<u><b>2</b></u> <b>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>	

