

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
21.05.2025г.
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	54-4м
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	54-32хн
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Яблоко	115	0,5	0,5	11,3	51,1	Пром.
	Итого за завтрак	550	24,8	20,1	83,2	613,9	
2 Завтрак							
	Сок	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 8							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	54-4м
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	54-32хн
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Итого за завтрак	570	25	21,1	81,4	616,4	
<u>2 Завтрак</u>							
	Сок	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	Итого за Второй завтрак	210	1,1	0	26,7	110,9	