

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**22.01.2025г.****Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	гуляш из мяса кур	80	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
Итого за Завтрак	Итого за Завтрак	22,8	18,8	85,2	601,7		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0	14,9	60,6	54-35хн
	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Завтрак	600	22,9	19,1	88,1	616,8	
	Сок абрикосовый	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	Итого за Второй завтрак	210	1,1	0	26,7	110,9	

