

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
28.04.2025г.
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5	54-21гн
	Апельсин	145	1,3	0,3	11,7	54,8	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Итого за Завтрак	675	22,9	19,3	78,6	580,1	54-6к
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	Пром.
	Итого за 2 завтрак	200	1	0	25,4	105,6	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	170	7,1	8,6	32	233,7	54-6к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5	54-21гн
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	63,2	Пром.
	Итого за Завтрак	597	21,7	17,9	81,3	573,5	
2 завтрак	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	Пром.
	Итого за 2 завтрак	200	1	0	25,4	105,6	