

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ****29.01.2025г.****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.
		550	24,8	20,1	83,2	613,9	

**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

	<b>Котлета из говядины</b>	<b>80</b>	<b>14,6</b>	<b>13,9</b>	<b>13,1</b>	<b>236,2</b>	<b>54-4м</b>
	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>8,9</b>	<b>37,4</b>	<b>54-32хн</b>
	<b>Яблоко</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>62,2</b>	<b>Пром.</b>
	<b>хлеб пшеничный йодированный</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>46,9</b>	<b>Пром.</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>25</b>	<b>21,1</b>	<b>81,4</b>	<b>616,4</b>	
<b><u>2</u></b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Сок абрикосовый</b>	<b>210</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>26,7</b>	<b>110,9</b>	<b>Пром.</b>
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>26,7</b>	<b>110,9</b>	