

Утверждаю:  
Директор: Погодаева В.Н

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**14.03.2025г.**  
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	105	14,5	7,8	6,6	154,6	54-11р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1	54-2гн
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Завтрак	595	34,9	10,7	92,8	607,9	
	Сок	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	Итого за Второй 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 11							
Завтрак	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	54-11р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2	54-2гн
	Зефир	30	0,2	0	23,9	97	Пром.
		хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	35,5	9,4	97,9	618,3	
	Сок	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	Итого за Второй завтрак	210	1,1	0	26,7	110,9	

