

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**30.01.2025г.****Возрастная категория: 7-11 лет**

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Плов с курицей | 160 | 21,8 | 6,5 | 26,6 | 251,7 | 54-12м |
| | Компот из смеси сухофруктов | 210 | 0,5 | 0 | 20,8 | 85 | 54-1хн |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | Пром. |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | Пром. |
| | Итого за Завтрак | 510 | 26,8 | 7,3 | 88,1 | 525 | |
| | | | | | | | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Плов с курицей | 220 | 16,9 | 16,2 | 42,4 | 383,1 | 54-11м |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Итого за Завтрак | 600 | 20,3 | 17 | 91,7 | 601 | |
| <u>2</u> | | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | |
| | Сок абрикосовый | 210 | 1,1 | 0 | 26,7 | 110,9 | Пром. |
| | Итого за Второй завтрак | 210 | 1,1 | 0 | 26,7 | 110,9 | |