

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
04.02.2025г.
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	гуляш из мяса кур	87	17,5	9	0,8	153,7	51
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
Итого за Завтрак		577	30,4	16,2	87,3	617,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,8	6,8	38,3	249,3	54-4г
	гуляш из мяса кур	80	16,1	8,2	0,7	141,3	51
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	54-32хн
	Апельсин	165	1,5	0,3	13,4	62,4	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
	Итого за Завтрак	635	30,3	15,8	85,9	607,6	
	Сок абрикосовый	210	1,1	0	26,7	110,9	Пром.
	Итого за Второй завтрак	210	1,1	0	26,7	110,9	