

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

09.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	54-26г
Завтрак	Биточек из говядины	60	10,9	10,4	9,9	177,1	54-6м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	Пром.
	Итого за Завтрак	600	19	16,7	87,6	576,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							

<b>Завтрак</b>	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>4,8</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>56,6</b>	<b>54-6о</b>
	<b>Рис с овощами</b>	<b>130</b>	<b>2,8</b>	<b>4,9</b>	<b>22,6</b>	<b>145,4</b>	<b>54-28г</b>
	<b>Биточек из говядины</b>	<b>60</b>	<b>10,9</b>	<b>10,4</b>	<b>9,9</b>	<b>177,1</b>	<b>54-6м</b>
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>160</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>15,8</b>	<b>64,8</b>	<b>54-1хн</b>
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>19,7</b>	<b>93,8</b>	<b>Пром.</b>
	<b>Яблоко</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>	<b>Пром.</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22,5</b>	<b>20,2</b>	<b>83</b>	<b>604,3</b>	
<b>2 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 Завтрак</b>		<b>210</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>26,7</b>	<b>110,9</b>	