

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
12.03.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 8						
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	5.5	4.2	24	155.8	54-4г
	Котлета из говядины	13.7	13	12.3	221.4	54-4м
	Компот из свежих яблок	0.1	0.1	8.9	37.4	54-32хн
	Фрукт	0.5	0.5	11.3	51.1	Пром.
	Хлеб пшеничный йодированный	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Второй завтрак	Сок абрикосовый	1.3	0	31.8	132	Пром.
Итого за завтрак		23,4	18	103,1	668	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
12.03.2025г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 8						
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	5.5	4.2	24	155.8	54-4г
	Котлета из говядины	12.8	12.2	11.5	206.7	54-4м
	Компот из свежих яблок	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн
	Фрукт	0.5	0.5	11.3	51.1	Пром.
	Хлеб пшеничный йодированный	4.9	0.5	32	152.4	Пром.
Второй завтрак	Сок абрикосовый	1.3	0	31.8	132	Пром.
Итого за завтрак		25,2	17,5	120,5	739,6	
Обед	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	7.7	8.7	16.2	173.4	54-10с
	Рагу из курицы	31.4	10.6	26.3	326	54-22м
	хлеб пшеничный йодированный	7.6	0.8	49.2	234.4	Пром.
	Сок яблочный	1.3	0.3	25.3	108.3	Пром.
	Кондитерское изделие	2.5	3	69.6	315.1	Пром.
Итого за обед		50,5	23,4	186,6	1157,2	