

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
18.03.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2						
Завтрак	Гуляш из мяса кур	17.5	9	0.8	153.7	51
	Каша гречневая рассыпчатая	5.5	4.2	24	155.8	54-4г
	Компот из свежих яблок	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн
	Фрукт	1.5	0.5	21	94.5	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Второй завтрак	Сок абрикосовый	1.3	0	31.8	132	Пром.
Итого за завтрак		29	14.1	107.2	671.4	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
18.03.2025г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2						
Завтрак	Гуляш из мяса кур	20.1	8.6	1	161.6	51
	Каша гречневая рассыпчатая	5.5	4.2	24	155.8	54-4г
	Компот из свежих яблок	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн
	Фрукт	2.3	0.8	31.5	141.8	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Второй завтрак	Сок абрикосовый	1.3	0	31.8	132	Пром
Итого за завтрак		30	14,7	31,8	522,5	
Обед	Салат из моркови и яблок	1.4	15.3	10.7	185.7	54-11з
	Борщ с фасолью	3.7	6.1	14.8	129	54-19с
	Картофель тушеный с мясом кур	15.1	23.5	30.6	394.7	52
	Хлеб ржаной	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.
	Сок абрикосовый	1.3	0	31.8	132	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.
Итого за обед		31.9	46.5	145.9	1129.4	