

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.03.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4						
Завтрак	Рис с овощами	3.2	5.7	26	167.8	54-26г
	Биточек из говядины	9.1	8.7	8.2	147.6	54-6м
	Компот из смеси сухофруктов	0.4	0	19.8	80.8	54-35хн
	Фрукт	1.4	0.3	12.2	56.7	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		17.7	14.9	112.8	655.2	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 20.03.2025г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4						
Завтрак	Рис с овощами	3.2	5.7	26	167.8	54-28г
	Биточек из говядины	9.1	8.7	8.2	147.6	54-6м
	Яйцо вареное	4.8	4	0.3	56.6	
	Компот из смеси сухофруктов	0.4	0	15.8	64.8	54-1хн
	Фрукт	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.
Второй завтрак	Фрукт	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		23	19,2	116,5	730,4	
Обед	Салат из моркови и яблок	0.9	10.2	7.1	123.8	54-11з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	7.4	8.4	15.7	168.3	54-27с
	Каша перловая рассыпчатая	5.9	7	40.7	249.5	54-5г
	Бефстроганов из мяса кур	22.6	14.9	2.2	233.1	50
	Компот из яблок с лимоном	0.2	0.2	11	46.7	54-34хн
	Хлеб ржаной	3.3	0.6	16.7	85.4	Пром.
	Кондитерское изделие	2	15.3	31.3	270.5	Пром.
Итого за обед		42.3	56.6	124.7	1177.3	