

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
21.03.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белк и	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	4,6	5,9	0	71,7	54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная	6,4	8,4	25,7	204,6	54-9к
	Яйцо вареное	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Чай с молоком и сахаром	1	0,7	5,6	33,1	54-4гн
	Хлеб ржаной	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Фрукт	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
Второй завтрак	Сок абрикосовый	1.3	0	31.8	132	Пром.
Итого за завтрак		20,7	27,2	85,3	668,6	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
21.03.2025г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5						
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	6.3	8	0	96.7	54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная	6.1	8.4	24.3	197.3	54-9к
	Яйцо вареное	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	3.3	0.3	21.2	100.8	Пром.
	Банан	2.3	0.8	31.5	141.8	Пром.
Второй завтрак	Кондитерское изделие				95.6	Пром.
		1.7	2.3	17.1		
Итого за завтрак		24,7	23,8	17,1	715,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	7.2	3.3	23.3	151.3	54-24с
	Капуста белокочанная тушеная	2.9	26.5	8.1	282.9	54-19г – для детей с целиакией
	Бефстроганов из отварной говядины	19.5	20.2	3.1	272	54-1м
	Хлеб ржаной	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.
	Сок абрикосовый	1.5	0	38.1	158.4	Пром.
	Хлеб пшеничный йодированный	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
Итого за обед		42.3	51.7	135.5	1176	