

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 13.03.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 9							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
Завтрак	Плов с курицей	160	21,8	6,5	26,6	251,7	54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5	пром
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26,8</b>	<b>7,3</b>	<b>87,1</b>	<b>521</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>		<b>750</b>	<b>28,1</b>	<b>7,3</b>	<b>118,9</b>	<b>653</b>	
<b>Возрастная категория 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Плов с курицей	200	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,7</b>	<b>15,7</b>	<b>88</b>	<b>571,7</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	№54-8з
	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	№54-25с
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	№54-06о
	Макароньы отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	№54-1Г
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	№54-1м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>43,3</b>	<b>40,9</b>	<b>109,5</b>	<b>979,6</b>	