

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 19.12.2024г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 9							
Возрастная категория 7-11 лет							
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
Итого за завтрак		500	26,8	7,3	87,1	521	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
Итого за завтрак (ОВЗ)		750	28,1	7,3	118,9	653	
Возрастная категория 12 лет и старше							
Завтрак	Плов с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Фрукт	200	1,8	0,4	16,2	75,6	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром
Итого за завтрак		645	25,2	9,6	89,4	558,5	
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
	Макаронь 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
Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5	пром	
Итого за обед		1040	45	41,4	134,1	1089,1	