

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.03.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День4							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Рис с овощами	150	3,2	57	26	167,8	54,26г
	Биточки из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6	54-6м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-,1хн
	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
Итого за завтрак		580	16,4	14,9	81	523,2	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
Итого за завтрак (ОВЗ)		830	17,7	14,9	112,8	655,2	
Возрастная категория 12 лет и старше							
	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	54,26г
	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Биточки из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6	54-6м
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	15,8	64,8	54-,1хн
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Итого за завтрак	550	21,7	19,2	84,7	598,4	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	№54-11з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	№54-27с
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	№54-5г
	Бефстроганов из мяса кур	100	22,6	14,9	2,2	233,1	№50
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	№54-34хн
	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15,3	31,3	270,5	пром
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
Итого за обед		950	42,3	56,6	124,7	1177,3	