

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 21.03.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День 5							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54/13
	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6	54-9К
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6О
	Чай с молоком с сахаром	130	1	0,7	5,6	33,1	54-2Гн
	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	ПРОМ
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>27,2</b>	<b>53,5</b>	<b>536,6</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	
<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>		<b>750</b>	<b>20,7</b>	<b>27,2</b>	<b>85,3</b>	<b>668,6</b>	
<b>Возрастная категория 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	27	6,3	8	0	96,7	54,13
	Каша вязкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	6,1	8,4	24,3	197,3	54-9К
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6О
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	8	33,5	54-2Гн
	Вафли с фруктовой начинкой	40	1,1	1,3	30,9	140	ПРОМ
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,3	0,3	21,2	100,8	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>22,1</b>	<b>84,7</b>	<b>624,9</b>	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8	№54-34з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	№54-24с
	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9	№54-19г
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	№54-1м
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>35,2</b>	<b>55,7</b>	<b>126,7</b>	<b>1149,8</b>	