

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 23.01.2025г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День4							
<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,4</b>	<b>14,9</b>	<b>81</b>	<b>523,2</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
<b>Итого за завтрак (ОВЗ)</b>		<b>830</b>	<b>17,7</b>	<b>14,9</b>	<b>112,8</b>	<b>655,2</b>	
<b>Возрастная категория 12 лет и старше</b>							
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,7</b>	<b>19,2</b>	<b>84,7</b>	<b>598,4</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>42,3</b>	<b>56,6</b>	<b>124,7</b>	<b>1177,3</b>	