

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
29.01.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День8							
Возрастная категория 7-11 лет							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8	54,4г
	Котлеты из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	54-4м
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	54,32хн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
	Фрукт	115	0,5	0,5	11,3	51,1	пром
Итого за завтрак		500	22,1	18	71,3	536	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	пром
Итого за завтрак (ОВЗ)		750	23,4	18	103,1	668	
Возрастная категория 12 лет и старше.							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8	54,4г
	Котлеты из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7	54-4м
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54,32хн
	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,5	32	152,4	пром
	Фрукт	115	0,5	0,5	11,3	51,1	пром
Итого за завтрак		550	23,9	17,5	88,7	607,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	№54-8з
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	№54-10с
	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	
	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	№54- 22м
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	пром
	Вафля с фруктовой начинкой	50	1,4	1,7	38,7	175,1	Пром
Итого за обед		920	42,3	30,8	139,2	1003,5	