

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

22.03.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День5							
Завтрак	<u>СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ</u>	<u>25</u>	<u>5,8</u>	<u>7,4</u>	<u>0</u>	<u>89,6</u>	<u>54,13</u>
	<u>КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ</u>	<u>180</u>	<u>7,7</u>	<u>10,1</u>	<u>30,9</u>	<u>245,6</u>	<u>54-9К</u>
	<u>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</u>	<u>90</u>	<u>10,7</u>	<u>9,1</u>	<u>0,6</u>	<u>127,2</u>	<u>54-6О</u>
	<u>ЧАЙ С МОЛОКОМ С САХАРОМ</u>	<u>200</u>	<u>1,6</u>	<u>1,1</u>	<u>8,6</u>	<u>50,9</u>	<u>54-4</u>
	<u>ФРУКТ</u>	<u>145</u>	<u>2,2</u>	<u>0,7</u>	<u>30,5</u>	<u>137</u>	<u>ПРОМ</u>
	<u>ХЛЕБ РЖАНОЙ</u>	<u>10</u>	<u>0,7</u>	<u>0,1</u>	<u>3,3</u>	<u>17,1</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>650</u>	<u>28,7</u>	<u>28,5</u>	<u>73,9</u>	<u>667,4</u>	
Второй завтрак	<u>ЯБЛОКО</u>	<u>145</u>	<u>2,2</u>	<u>0,7</u>	<u>30,5</u>	<u>137</u>	
Итого за второй завтрак							
Обед	<u>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</u>	<u>100</u>	<u>1,08</u>	<u>10,2</u>	<u>38,8</u>	<u>108,7</u>	<u>№33</u>
	<u>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</u>	<u>250</u>	<u>3,31</u>	<u>13</u>	<u>26,1</u>	<u>252,7</u>	<u>№34</u>
	<u>ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ</u>	<u>200</u>	<u>27</u>	<u>25,1</u> <u>1</u>	<u>50,55</u>	<u>342,6</u>	<u>№58</u>
	<u>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</u>	<u>200</u>	<u>0,6</u>	<u>0</u>	<u>25,4</u>	<u>94</u>	<u>№35</u>
	<u>ФРУКТ</u>	<u>145</u>	<u>2,2</u>	<u>0,7</u>	<u>30,5</u>	<u>137</u>	<u>ПРОМ</u>
	<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧ</u>	<u>40</u>	<u>1,2</u>	<u>0,4</u>	<u>1,1</u>	<u>24</u>	<u>ПРОМ</u>