

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

05.04.2024г.

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> |
| | | | | | | | |