

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

29.02.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи                    | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                               |  |            | белки            | жиры        | углеводы    |                         |             |
| Неделя 1<br>День 4            |  |            |                  |             |             |                         |             |
| Завтрак                       | Горошница                                | 150        | 14.5             | 1.3         | 33.8        | 204.8                   | №8          |
|                               | Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай) | 100        | 13.9             | 7.4         | 6.3         | 147.3                   | №14         |
|                               | Соус красный основной                    | 30         | 1                | 0.7         | 2.7         | 21.2                    | №11         |
|                               | Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0.5              | 0           | 19.8        | 81                      | №19         |
|                               | яблоко                                   | 100        | 0.4              | 0.4         | 9.8         | 44.4                    | пром        |
|                               | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3                | 0.3         | 19.7        | 93.8                    | пром        |
| Итого за завтрак              |  | <b>620</b> | <b>33.3</b>      | <b>10.1</b> | <b>92.1</b> | <b>592.5</b>            |             |
| Дополнительный завтрак<br>ОВЗ | Сок абрикосовый                          | 100        | 0.5              | 0           | 12.7        | 70                      | пром        |
|                               | банан                                    | 100        | 1.5              | 0.5         | 21          | 94.5                    | пром        |
| Итого за второй завтрак       |  | <b>200</b> | <b>2</b>         | <b>0.5</b>  | <b>33.7</b> | <b>164.5</b>            |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи                    | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                               |  |            | белки            | жиры       | углеводы    |                         |             |
| Завтрак                       | Горошница                                | 180        | 17.3             | 1.6        | 40.5        | 245.8                   | №8          |
|                               | Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай) | 90         | 12.5             | 6.7        | 5.70        | 132.5                   | №14         |
|                               | Соус красный основной                    | 30         | 1                | 0.7        | 2.7         | 21.2                    | №11         |
|                               | Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0.5              | 0          | 19.8        | 81                      | №19         |
|                               | яблоко                                   | 100        | 0.4              | 0.4        | 9.8         | 44.4                    | пром        |
|                               | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3                | 0.3        | 19.7        | 93.8                    | пром        |
| Итого за завтрак              |  | <b>640</b> | <b>34.7</b>      | <b>9.7</b> | <b>98.2</b> | <b>618.7</b>            |             |
| Дополнительный завтрак<br>ОВЗ | Сок абрикосовый                          | 100        | 0.5              | 0          | 12.7        | 70                      | пром        |
|                               | банан                                    | 100        | 1.5              | 0.5        | 21          | 94.5                    | пром        |
| Итого за второй завтрак       |  | <b>200</b> | <b>2</b>         | <b>0.5</b> | <b>33.7</b> | <b>164.5</b>            |             |

