

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ $13.12.2024_{\Gamma}$.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём	Наименование	Bec	Пищевые вещества		Энергетическая	No	
пищи	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2 День 5							
Завтрак	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	4,8	<u>4</u>	0,3	<u>56,6</u>	<u>54-60</u>
	Плов с курицей	<u>170</u>	22,4	23,7	<u>27,9</u>	414,8	<u>54-12м</u>
	Чай с лимоном и сахаром	<u>200</u>	0,2	<u>0,1</u>	<u>6,6</u>	<u>27,9</u>	<u>54-3гн</u>
	<u> Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	Пром.
	<u>Яблоко</u>	<u>120</u>	0,5	<u>0,5</u>	<u>11,8</u>	<u>53,3</u>	Пром.
Итого за завтрак		<u>570</u>	30,9	<u>28,6</u>	<u>66,3</u>	<u>646,4</u>	
Второй							
завтрак							
Итого за второй завтрак							
Обед							



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ <u>13.12.2024г.</u>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём	Наименование	Bec	Пищевые вещества		Энергетическая	No	
пищи	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плов с курицей	<u>200</u>	26,4	27,9	32,8	<u>488</u>	<u>54-12м</u>
	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	4,8	<u>4</u>	0,3	56,6	<u>54-60</u>
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	<u>54-1гн</u>
	<u>Яблоко</u>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	<u> Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	0,3	19,7	93,8	Пром.
Итого за завтрак		<u>580</u>	34,8	32,6	62,7	684,2	
Второй	<u>Яблоко</u>	<u>100</u>	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
завтрак							
Итого за второй завтрак		<u>100</u>	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Обед							