

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

09.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	<u>Рис с овощами</u>	<u>150</u>	<u>3,2</u>	<u>5,7</u>	<u>26</u>	<u>167,8</u>	<u>54-26г</u>
	<u>Биточек из говядины</u>	<u>50</u>	<u>9,1</u>	<u>8,7</u>	<u>8,2</u>	<u>147,6</u>	<u>54-6м</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	<u>54-1хн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>150</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>12,2</u>	<u>56,7</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>580</u>	<u>16,5</u>	<u>14,9</u>	<u>81</u>	<u>523,4</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(апельсин)</u>	<u>150</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>12,2</u>	<u>56,7</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>150</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>12,2</u>	<u>56,7</u>	
Обед	-						

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	<u>Рис с овощами</u>	<u>150</u>	<u>3,6</u>	<u>4,8</u>	<u>36,4</u>	<u>203,5</u>	<u>54-6г</u>
	<u>Биточек из говядины</u>	<u>50</u>	<u>13,7</u>	<u>13</u>	<u>12,3</u>	<u>221,4</u>	<u>54-6м</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>160</u>	<u>0,4</u>	<u>0</u>	<u>15,8</u>	<u>27,9</u>	<u>54-3гн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>50</u>	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,2</u>	<u>Пром.</u>
	<u>яблоко</u>	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>550</u>	<u>21,7</u>	<u>19,2</u>	<u>84,7</u>	<u>598,4</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(яблоко)</u>	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	
Обед	-						