

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

09.12.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|-------------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
|                         |  |            | белки            | жиры        | углеводы    |                         |               |
| Неделя 2<br>День 7      |  |            |                  |             |             |                         |               |
| Завтрак                 | <u>Макароны отварные</u>                 | <u>150</u> | <u>5,3</u>       | <u>4,9</u>  | <u>32,8</u> | <u>196,8</u>            | <u>54-1Г</u>  |
|                         | <u>Бефстроганов из отварной говядины</u> | <u>80</u>  | <u>12</u>        | <u>12,4</u> | <u>1,9</u>  | <u>167,4</u>            | <u>54-1М</u>  |
|                         | <u>Чай с лимоном и сахаром</u>           | <u>200</u> | <u>0,2</u>       | <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>             | <u>Пром.</u>  |
|                         | <u>яблоко</u>                            | <u>150</u> | <u>0,6</u>       | <u>0,6</u>  | <u>14,7</u> | <u>66,6</u>             | <u>Пром.</u>  |
| Итого за завтрак        |  | <u>620</u> | <u>21,1</u>      | <u>18,3</u> | <u>75,7</u> | <u>552,5</u>            |               |
| Второй завтрак          |  |            |                  |             |             |                         |               |
|                         | <u>Фрукты(апельсин)</u>                  | <u>100</u> | <u>0,6</u>       | <u>0,6</u>  | <u>14,7</u> | <u>66,6</u>             | <u>Пром.</u>  |
| Итого за второй завтрак |  | <u>100</u> | <u>0,6</u>       | <u>0,6</u>  | <u>14,7</u> | <u>66,6</u>             |               |
| Обед                    | -  |            |                  |             |             |                         |               |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|-------------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
|                         |  |            | белки            | жиры        | углеводы    |                         |               |
| Неделя 2<br>День 7      |  |            |                  |             |             |                         |               |
| Завтрак                 | <u>Макароны отварные</u>                 | <u>200</u> | <u>5,3</u>       | <u>4,9</u>  | <u>32,8</u> | <u>196,8</u>            | <u>54-1Г</u>  |
|                         | <u>Бефстроганов из отварной говядины</u> | <u>80</u>  | <u>12</u>        | <u>12,4</u> | <u>1,9</u>  | <u>167,4</u>            | <u>54-1М</u>  |
|                         | <u>Чай с лимоном и сахаром</u>           | <u>200</u> | <u>0,2</u>       | <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>             | <u>Пром.</u>  |
|                         | <u>яблоко</u>                            | <u>150</u> | <u>0,6</u>       | <u>0,6</u>  | <u>14,7</u> | <u>66,6</u>             | <u>Пром.</u>  |
| Итого за завтрак        |  | <u>670</u> | <u>21,1</u>      | <u>18,3</u> | <u>75,7</u> | <u>552,5</u>            |               |
| Второй завтрак          |  |            |                  |             |             |                         |               |
|                         | <u>Фрукты(апельсин)</u>                  | <u>100</u> | <u>0,6</u>       | <u>0,6</u>  | <u>14,7</u> | <u>66,6</u>             | <u>Пром.</u>  |
| Итого за второй завтрак |  | <u>100</u> | <u>0,6</u>       | <u>0,6</u>  | <u>14,7</u> | <u>66,6</u>             |               |
| Обед                    | -  |            |                  |             |             |                         |               |