

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

11.10.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 11							
Завтрак	<u>Горошница</u>	<u>150</u>	<u>14,5</u>	<u>1,3</u>	<u>33,8</u>	<u>204,8</u>	<u>54-23г</u>
	<u>Рыба тушеная в томате с овощами</u>	<u>100</u>	<u>13,9</u>	<u>7,4</u>	<u>6,3</u>	<u>147,3</u>	<u>54-11р</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>6,4</u>	<u>26,8</u>	<u>54-2гн</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>апельсин</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>640</u>	<u>34,1</u>	<u>10,4</u>	<u>78,8</u>	<u>545,8</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(апельсин)</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	
Обед							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 11							
Завтрак	<u>Горошница</u>	<u>200</u>	<u>14,5</u>	<u>1,3</u>	<u>33,8</u>	<u>204,8</u>	<u>54-23г</u>
	<u>Рыба тушеная в томате с овощами</u>	<u>100</u>	<u>13,9</u>	<u>7,4</u>	<u>6,3</u>	<u>147,3</u>	<u>54-11р</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>6,4</u>	<u>26,8</u>	<u>54-2гн</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>апельсин</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>690</u>	<u>34,1</u>	<u>10,4</u>	<u>78,8</u>	<u>545,8</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(апельсин)</u>	<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>100</u>	<u>0,9</u>	<u>0,2</u>	<u>8,1</u>	<u>37,8</u>	
Обед	-						