

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

13.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	<u>Макароны отварные</u>	<u>100</u>	<u>3,5</u>	<u>3,3</u>	<u>21,9</u>	<u>131,2</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>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>Пром.</u>
	<u>банан</u>	<u>150</u>	<u>2,3</u>	<u>0,8</u>	<u>31,5</u>	<u>141,8</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>560</u>	<u>20,3</u>	<u>16,8</u>	<u>76,7</u>	<u>538,6</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(банан)</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 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>75</u>	<u>11,2</u>	<u>11,6</u>	<u>1,8</u>	<u>156,9</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>Банан</u>	<u>100</u>	<u>1,5</u>	<u>0,5</u>	<u>21</u>	<u>94,5</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>565</u>	<u>21,2</u>	<u>17,4</u>	<u>81,9</u>	<u>569,9</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(банан)</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	-						