

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

14.10.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	<u>180</u>	<u>9,9</u>	<u>7,6</u>	<u>43,1</u>	<u>280,4</u>	<u>54-4г</u>
	<u>Бефстроганов из 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>Компот из свежих яблок</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>9,9</u>	<u>41,6</u>	<u>54-32хн</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>650</u>	<u>25,7</u>	<u>21</u>	<u>89,3</u>	<u>649,8</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(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 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 1 День 1							
Завтрак	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	<u>200</u>	<u>9,9</u>	<u>7,6</u>	<u>43,1</u>	<u>280,4</u>	<u>54-4г</u>
	<u>Бефстроганов из 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>Компот из свежих яблок</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>9,9</u>	<u>41,6</u>	<u>54-32хн</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>25,7</u>	<u>21</u>	<u>89,3</u>	<u>649,8</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(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 второй завтрак		<u>100</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>14,7</u>	<u>66,6</u>	
Обед	=						