

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

16.10.2024 г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
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>Гуляш из говядины</u>	<u>70</u>	<u>11,9</u>	<u>11,6</u>	<u>2,7</u>	<u>162,5</u>	<u>54-2М</u>
	<u>Компот из смеси 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>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>610</u>	<u>21,3</u>	<u>17,4</u>	<u>89,7</u>	<u>600,7</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 1 День 3							
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>Гуляш из говядины</u>	<u>70</u>	<u>11,9</u>	<u>11,6</u>	<u>2,7</u>	<u>162,5</u>	<u>54-2М</u>
	<u>Компот из смеси 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>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>660</u>	<u>21,3</u>	<u>17,4</u>	<u>89,7</u>	<u>600,7</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	=						