

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19.09.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Рис отварной</u> | <u>150</u> | <u>3,6</u> | <u>4,8</u> | <u>36,4</u> | <u>203,5</u> | <u>54-6г</u> |
| | <u>Биточек из говядины</u> | <u>75</u> | <u>13,7</u> | <u>13</u> | <u>12,3</u> | <u>221,4</u> | <u>54-6м</u> |
| | <u>Соус красный основной</u> | <u>50</u> | <u>1,6</u> | <u>1,2</u> | <u>4,5</u> | <u>35,3</u> | <u>34-3соус</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>100</u> | <u>0,4</u> | <u>0,4</u> | <u>9,8</u> | <u>44,4</u> | <u>Пром.</u> |
| Итого за завтрак | | <u>615</u> | <u>22,5</u> | <u>19,8</u> | <u>89,3</u> | <u>626,3</u> | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <u>Фрукты(яблоко)</u> | <u>100</u> | <u>0,4</u> | <u>0,4</u> | <u>9,8</u> | <u>44,4</u> | <u>Пром.</u> |
| Итого за второй завтрак | | <u>100</u> | <u>0,4</u> | <u>0,4</u> | <u>9,8</u> | <u>44,4</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 4 | | | | | | | |
| Завтрак | <u>Рис отварной</u> | <u>200</u> | <u>3,6</u> | <u>4,8</u> | <u>36,4</u> | <u>203,5</u> | <u>54-6г</u> |
| | <u>Биточек из говядины</u> | <u>75</u> | <u>13,7</u> | <u>13</u> | <u>12,3</u> | <u>221,4</u> | <u>54-6м</u> |
| | <u>Соус красный основной</u> | <u>50</u> | <u>1,6</u> | <u>1,2</u> | <u>4,5</u> | <u>35,3</u> | <u>34-3соус</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>100</u> | <u>0,4</u> | <u>0,4</u> | <u>9,8</u> | <u>44,4</u> | <u>Пром.</u> |
| Итого за завтрак | | <u>665</u> | <u>22,5</u> | <u>19,8</u> | <u>89,3</u> | <u>626,3</u> | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <u>Фрукты(яблоко)</u> | <u>100</u> | <u>0,4</u> | <u>0,4</u> | <u>9,8</u> | <u>44,4</u> | <u>Пром.</u> |
| Итого за второй завтрак | | <u>100</u> | <u>0,4</u> | <u>0,4</u> | <u>9,8</u> | <u>44,4</u> | |
| Обед | - | | | | | | |