

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19.10.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	<u>Рагу из овощей</u>	<u>180</u>	<u>3,4</u>	<u>9</u>	<u>16,4</u>	<u>160</u>	<u>54-9Г</u>
	<u>Котлета из говядины</u>	<u>80</u>	<u>14,6</u>	<u>13,9</u>	<u>13,1</u>	<u>236,2</u>	<u>54-4М</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>600</u>	<u>22,1</u>	<u>23,4</u>	<u>63,7</u>	<u>554,6</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 6							
Завтрак	<u>Рагу из овощей</u>	<u>200</u>	<u>3,4</u>	<u>9</u>	<u>16,4</u>	<u>160</u>	<u>54-9Г</u>
	<u>Котлета из говядины</u>	<u>80</u>	<u>14,6</u>	<u>13,9</u>	<u>13,1</u>	<u>236,2</u>	<u>54-4М</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>620</u>	<u>22,1</u>	<u>23,4</u>	<u>63,7</u>	<u>554,6</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	-						