

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

19.12.2024г.

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	-						