

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.01.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Макароны отварные с овощами	150	3,2	6,9	36,5	180,8	54-2Г
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3ГН
	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,5	21,1	140,6	промыш
	Биточки из мяса кур	90	11,18	9,64	12,28	171,88	54-23М
Итого за завтрак		500	17,98	17,14	77,8	521,18	
Второй завтрак	Пирожное песочное без крема	40	1,2	1,45	24	108	
	Чай с\с и лимоном	100	0,1	0,05	3,3	13,95	54-3ГН
Итого за второй завтрак		140	1,3	1,5	27,3	121,95	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
30.01.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Макароны отварные с овощами	180	4,7	6,1	26,5	180,8	54-2Г
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3ГН
	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,5	29,5	145,6	промыш
	Биточки из мяса кур	100	17,18	15,84	12,22	251,88	54-23М
Итого за завтрак		560	26,68	22,54	74,82	606,18	
Второй завтрак	Пирожное песочное без крема	40	1,2	1,45	24	108	
	Чай с\с и лимоном	100	0,1	0,05	3,3	13,95	54-3ГН
Итого за второй завтрак		140	1,3	1,5	27,3	121,95	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11а
	Борщ с картофелем с капустой со сметаной	200	2,13	5,33	19,1	182,1	54-2с
	Котлета рыбная Любительская	100	8,4	7,1	16,4	178,4	54-14р
	Горошница	180	14,5	1,3	53,8	254,8	54-23Г
	Сок натуральный	200	0,0	12	0,2	45	промыш
	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	21,1	145,5	<u>промыш</u>
	Итого за обед		800	29,03	32,23	114,9	880