

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

31.01.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,5	4,8	24	155,8	54-4хн
	Гуляш из мяса кур	90	10,2	11,3	0,8	176,6	51-6м
	Компот из с\ф	180	0,5	0	12,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,7	105,5	промыш
	Фрукты (банан)	130	0,2	0,7	30,5	137	промыш
Итого за завтрак		590	17,81	17,2	87,8	30,5	
Второй завтрак	Кекс столичный	50	1,2	1,45	24	108	
	Компот из с\ф	100	0,25	0	10,5	47,25	54-1хн
Итого за второй завтрак		150	1,45	1,45	34,5	155,25	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
31.01.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	6,5	36	233,7	54-4хн
	Гуляш из мяса кур	90	20,2	10,9	0,8	176,6	51-6м
	Компот из с\ф	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	29,7	145,5	промыш
	Фрукты (банан)	100	2,2	0,7	30,5	137	промыш
Итого за завтрак		580	31,8	18,5	116,8	773,8	
Второй завтрак	Узелок с творогом	60	1,2	1,45	24	108	
	Компот из с\ф	100	0,25	0	8,4	40,5	54-1хн
Итого за второй завтрак		160	1,45	1,45	32,4	148,5	
Обед	Свекла вареная дольками	60	0,7	0,1	2,3	22,8	54-11а
	Рассольник Ленинградский	200	2,4	6,43	16,53	193,33	54-2с
	Биточки из мяса кур	100	19,29	7,56	43,2	288,76	54-14р
	Картофельное пюре	180	5,4	5,2	32,2	199,4	54-23г
	Чай с\с	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	21,1	145,5	промыш
	Итого за обед		820	31,39	19,79	121,93	877,69