

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

18.03.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая с маслом сливочным, сыр	<u>205</u>	<u>14</u>	<u>18</u>	<u>31</u>	<u>335</u>	№3
	Чай с молоком и сахаром	<u>200</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>9</u>	<u>51</u>	№2
	Хлеб пшеничный ГОСТ	<u>10</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>3</u>	<u>93</u>	гост 26983-2015
	Банан	<u>145</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>30</u>	<u>70</u>	ТР ТС 26901
	Омлет натуральный	<u>90</u>	<u>8</u>	<u>11</u>	<u>2</u>	<u>135</u>	54 1o
Итого за завтрак		<u>650</u>	<u>27</u>	<u>31</u>	<u>75</u>	<u>684</u>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая с маслом сливочным, сыр	<u>205</u>	<u>14</u>	<u>18</u>	<u>31</u>	<u>335</u>	№3
	Чай с молоком и сахаром	<u>200</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>9</u>	<u>51</u>	№2
	Хлеб пшеничный ГОСТ	<u>40</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>3</u>	<u>93</u>	гост 26983-2015
	Банан	<u>150</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>30</u>	<u>70</u>	ТР ТС 26901
	Омлет натуральный	<u>90</u>	<u>8</u>	<u>11</u>	<u>2</u>	<u>135</u>	54 1o
Итого за завтрак		<u>685</u>	<u>27</u>	<u>31</u>	<u>75</u>	<u>684</u>	