

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**19.12.2024г.**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>7,5</b>	<b>13,6</b>	<b>133,3</b>	<b>54-9г</b>
	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	<b>80</b>	<b>12</b>	<b>12,4</b>	<b>1,9</b>	<b>167,4</b>	<b>54-1м</b>
	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>20,9</b>	<b>54-3гн</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,2</b>	<b>Пром.</b>
	<b>Апельсин</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>75,6</b>	<b>Пром.</b>
		<b>630</b>	<b>20,7</b>	<b>20,7</b>	<b>61,3</b>	<b>514,4</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>7,5</b>	<b>13,6</b>	<b>133,3</b>	<b>54-9г</b>
	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>12,4</b>	<b>1,9</b>	<b>167,4</b>	<b>54-1м</b>
	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>20,9</b>	<b>54-3гн</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,2</b>	<b>Пром.</b>
	<b>Апельсин</b>	<b>150</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>75,6</b>	<b>Пром.</b>
		<b>710</b>	<b>20,7</b>	<b>20,7</b>	<b>61,3</b>	<b>514,4</b>	