

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.03.2024г.
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Макаронны отварные с маслом сливочным	<u>100</u>	<u>3,5</u>	<u>3,3</u>	<u>21,9</u>	<u>131,2</u>	<u>№15</u>
	Компот из смеси сухофруктов	<u>200</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	<u>№32</u>
	Хлеб пшеничный ГОСТ	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	гост 26983-2015
	Яблоко	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	ГОСТ 24901-2014
	Гуляш из говядины	<u>70</u>	<u>11,9</u>	<u>11,7</u>	<u>2,7</u>	<u>162,5</u>	№ 50
Итого за завтрак		<u>510</u>	<u>19,3</u>	<u>15,7</u>	<u>73,9</u>	<u>512,9</u>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Макаронны отварные с маслом сливочным	<u>100</u>	<u>3,5</u>	<u>3,3</u>	<u>21,9</u>	<u>131,2</u>	<u>№15</u>
	Компот из смеси сухофруктов	<u>200</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	<u>№32</u>
	Хлеб пшеничный ГОСТ	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	гост 26983-2015
	Яблоко	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	ГОСТ 24901-2014
	Гуляш из говядины	<u>70</u>	<u>11,9</u>	<u>11,7</u>	<u>2,7</u>	<u>162,5</u>	№ 50
Итого за завтрак		<u>510</u>	<u>19,3</u>	<u>15,7</u>	<u>73,9</u>	<u>512,9</u>	