

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

21.03.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рис отварной	<u>160</u>	<u>3,8</u>	<u>5,1</u>	<u>38,9</u>	<u>217,1</u>	<u>№10</u>
	Кисель из клюквы	<u>200</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>14</u>	<u>56,8</u>	<u>№32</u>
	Хлеб пшеничный ГОСТ	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,3</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	гост 26983- 2015
	Апельсин	<u>130</u>	<u>1,2</u>	<u>0,3</u>	<u>10,5</u>	<u>49,1</u>	ТР ТС 021/2011
	Биточек из говядины	<u>90</u>	<u>16,4</u>	<u>15,7</u>	<u>14,8</u>	<u>191</u>	<u>№31</u>
Итого за завтрак		<u>610</u>	<u>23,8</u>	<u>21,4</u>	<u>93</u>	<u>584,3</u>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рис отварной	<u>200</u>	<u>3,8</u>	<u>5,1</u>	<u>38,9</u>	<u>217,1</u>	<u>№10</u>
	Кисель из клюквы	<u>200</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>14</u>	<u>56,8</u>	<u>№32</u>
	Хлеб пшеничный ГОСТ	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,3</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	гост 26983- 2015
	Апельсин	<u>130</u>	<u>1,2</u>	<u>0,3</u>	<u>10,5</u>	<u>49,1</u>	ТР ТС 021/2011
	Биточек из говядины	<u>90</u>	<u>16,4</u>	<u>15,7</u>	<u>14,8</u>	<u>191</u>	<u>№31</u>
Итого за завтрак		<u>650</u>	<u>23,8</u>	<u>21,4</u>	<u>93</u>	<u>584,3</u>	