

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
16.12.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<u>Возрастная категория 7-11 лет</u>							
Неделя							
Завтрак	<u>Макароны отварные</u>	<u>100</u>	<u>3,5</u>	<u>3,3</u>	<u>21,9</u>	<u>131,2</u>	<u>54,1г</u>
	<u>Бефстроганов из мяса кур</u>	<u>72</u>	<u>16,3</u>	<u>10,7</u>	<u>1,6</u>	<u>167,8</u>	<u>50</u>
	<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>6,6</u>	<u>27,9</u>	<u>54-3гн</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>150</u>	<u>2,3</u>	<u>0,8</u>	<u>31,5</u>	<u>141,8</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>580</u>	<u>20,6</u>	<u>16,9</u>	<u>80,9</u>	<u>557,5</u>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	
Итого за второй завтрак		<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	
<u>Возрастная категория 12-17 лет</u>							
Завтрак	<u>Макароны отварные</u>	<u>100</u>	<u>3,5</u>	<u>3,3</u>	<u>21,9</u>	<u>131,2</u>	<u>54-1г</u>
	<u>Бефстроганов из мяса кур</u>	<u>100</u>	<u>22,6</u>	<u>14,9</u>	<u>2,2</u>	<u>233,1</u>	<u>50</u>
	<u>Чай с лимоном и сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>5</u>	<u>20,9</u>	<u>54-3гн</u>
	<u>Фрукт</u>	<u>200</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>42</u>	<u>189</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>пром</u>
Итого за завтрак		<u>580</u>	<u>31,6</u>	<u>19,4</u>	<u>85,9</u>	<u>644,5</u>	
Обед	<u>Сыр твердых сортов в нарезке</u>	<u>30</u>	<u>7</u>	<u>8,9</u>	<u>0</u>	<u>107,5</u>	<u>№54-1з</u>
	<u>Суп гороховый</u>	<u>250</u>	<u>8,2</u>	<u>3,5</u>	<u>18,7</u>	<u>138,7</u>	<u>№54-25с</u>
	<u>Яйцо варёное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>№54-6о</u>
	<u>Картофель отварной в молоке</u>	<u>250</u>	<u>7,5</u>	<u>9,2</u>	<u>44,2</u>	<u>289,4</u>	<u>№54-10г</u>
	<u>Тефтели из говядины с рисом</u>	<u>70</u>	<u>10,1</u>	<u>10,2</u>	<u>5,7</u>	<u>155,3</u>	<u>№54-16м</u>
	<u>Соус красный основной</u>	<u>50</u>	<u>1,6</u>	<u>1,2</u>	<u>4,5</u>	<u>35,3</u>	<u>№54-3соус</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>100</u>	<u>7,6</u>	<u>0,8</u>	<u>49,2</u>	<u>234,4</u>	<u>пром</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>250</u>	<u>0,2</u>	<u>0,1</u>	<u>8</u>	<u>33,5</u>	<u>№54-2гн</u>
Итого за обед		<u>1040</u>	<u>47</u>	<u>37,9</u>	<u>130,6</u>	<u>1050,7</u>	