

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

04.10.2024г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя День5							
Завтрак	<u>СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ</u>	<u>30</u>	<u>7</u>	<u>8,9</u>	<u>0</u>	<u>107,5</u>	<u>54,13</u>
	<u>КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ</u>	<u>120</u>	<u>5,1</u>	<u>6,8</u>	<u>20,6</u>	<u>163,7</u>	<u>54-9К</u>
	<u>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-6О</u>
	<u>ЧАЙ С МОЛОКОМ С САХАРОМ</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>6,4</u>	<u>26,8</u>	<u>54-2ГН</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>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>пром</u>
	Итого за завтрак	<u>580</u>	<u>22,4</u>	<u>20,8</u>	<u>78,5</u>	<u>590,2</u>	
Второй завтрак							
	<u>Сок абрик</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	
	Итого за второй завтрак						
Обед	<u>САЛАТ с картоф,морк,зеленгор</u>	<u>80</u>	<u>2,2</u>	<u>5,7</u>	<u>8,3</u>	<u>93,8</u>	<u>№54-34з</u>
	<u>Суп картофельный с мак изд</u>	<u>200</u>	<u>4,8</u>	<u>2,2</u>	<u>15,5</u>	<u>100,9</u>	<u>№54-24с</u>
	<u>Капуста тушеная</u>	<u>150</u>	<u>2,9</u>	<u>26,5</u>	<u>8,1</u>	<u>282,9</u>	<u>№54-19Г</u>
	<u>Бефстр из говяд</u>	<u>130</u>	<u>19,5</u>	<u>20,2</u>	<u>3,1</u>	<u>272</u>	<u>№54-1М</u>
	<u>ФРУКТ</u>	<u>160</u>	<u>1,4</u>	<u>0,3</u>	<u>13</u>	<u>60,5</u>	<u>ПРОМ</u>
	<u>ХЛЕБ ПШЕНИЧ</u>	<u>20</u>	<u>1,5</u>	<u>0,2</u>	<u>9,8</u>	<u>46,9</u>	<u>ПРОМ</u>
	<u>сок</u>	<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>25,4</u>	<u>105,6</u>	<u>пром</u>
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>100</u>	<u>6,6</u>	<u>1,2</u>	<u>33,4</u>	<u>170,8</u>	<u>пром</u>

