

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

18.04.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 150 | 5 | 5,9 | 24 | 169 | № 54-16к |
| | Сыр | 40 | 7 | 8,9 | 0 | 108 | № 54-1з |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | №54-4ГН |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 | ГОСТ 269832015 |
| | Фрукты | 140 | 2,1 | 0,7 | 29,4 | 132 | ТР ТС 021/2011 |
| Итого за завтрак | | 610 | 20,3 | 17,1 | 91,5 | 600 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 200 | 1,2 | 0,3 | 10,5 | 49,1 | ТР ТС 021/2011 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1.2 | 0.3 | 10.5 | 49.1 | |
| Обед | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,1 | 124 | № 54-11з |
| | Суп картофельный с макаронами | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 101 | № 54-24с |
| | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339 | № 54-10м |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | № 61 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 | ГОСТ 269832015 |
| | Фрукты | 110 | 1,7 | 0,6 | 23,1 | 104 | ТР ТС 021/2011 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | ГОСТ 249012014 |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
18.04.2024г.

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 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 18,4 | 13,6 | 4 | 287,8 | № 54-16к |
| | Сыр | 30 | 4,6 | 5,7 | 0 | 72,8 | № 54-1з |
| | Компот | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | №54-4ГН |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,2 | 0,4 | 1,1 | 24 | ГОСТ 269832015 |
| | Фрукты | 100 | 0,2 | 0,2 | 14 | 150 | ТР ТС 021/2011 |
| Итого за завтрак | | 560 | 24.4 | 19.9 | 34.1 | 585.6 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 190 | 1,2 | 0,3 | 10,5 | 49,1 | ТР ТС 021/2011 |
| | Вафли | 50 | 11 | 1,45 | 40 | 70 | ГОСТ 249012014 |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 11.2 | 1.48 | 50.5 | 119,1 | |
| Обед | Салат из моркови и яблок | 120 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | № 38 |
| | Суп с макаронами | 220 | 8,1 | 6,3 | 33,2 | 238,6 | № 54-10м |
| | Капуста тушеная с мясом | 200 | 1,5 | 10,6 | 13,1 | 45,9 | № 50 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | №54-4ГН |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,2 | 0,4 | 1,1 | 24 | № 38 |
| Фрукт | | 180 | 1,5 | 0,3 | 10,5 | 49,1 | ТР ТС 021/2011 |