

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

12.03.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,3	5,7	25,3	174	№ 54-27 к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100	№ 54-21гн
		120	0,5	0,5	11,8	53,3	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	ГОСТ 26983-2015
	Сыр	60	7	8,9	0	108	№ 54-1з
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Сок	200	0,8	0	21	87,1	№61
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	4,8	2,2	15,5	101	№ 54-24 с
	Яйцо вареное	60	4,8	4	0,3	56,6	№ 54-6о
	Каша гречневая	180	11	8,5	47,9	312	№54-4
	Гуляш из говядины	90	13,6	13,2	3,1	186	№54-2м
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 26983-2015
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,5	13,4	68,3	ГОСТ 26983-2015
	Чай без сахара	180					№ 33
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	ТР ТС 021/2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
12.03.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	210	11,5	12	13	301	№ 54-27 к
	Какао с молоком	200	4,8	4,8	30,40	190	№ 54-21гн
		100	0,2	0,2	16,3	120	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	23	ГОСТ 26983-2015
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	42,8	№ 64
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Кондитерское изделие	50	0	0	10	70	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп из овощей	250	1,8	6	19,6	202	№ 53
	Салат из моркови с сахаром с маслом растительным	100	2,74	7,08	18,8	38,9	№ 56
	Рыба тушёная	100	9,81	3	31	261	№ 5
	Пюре гороховое	200	10,8	8,33	45,8	301	№ 4
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	18	ГОСТ 26983-2015
	Кисель из концентрата плод./ягод.	200	1,36	0	22	69,9	№ 9
	Кондитерское изделие	50	0,2	0,2	10	70	ГОСТ 24901-2014