

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
19.03.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Сыр	60	7	8,9	0	108	№54-1з
	Каша вязкая молочная пшениная	165	7,5	9,1	33,9	247	№54-27к
	Какао с молоком	180	4,7	3,5	12,5	100	№54-21гн
	Яблоко	100	1,3	0,3	11,3	52,9	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 26983-2015
Итого за завтрак		545	23,5	22,1	77,4	601	
Второй завтрак	Сок	200	0,9	0	22,9	95	№54-25хн
Итого за второй завтрак		200	0,9	0	22,9	95	
Обед	Сыр	60	7	8,9	0	108	№54-1з
	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	№56
	Суп крестьянский рисовый	200	5	5,8	11,3	117	№54-11с
	Горошница	150	15,4	1,4	36	219	№54-21г
	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147	№54-11р
	Сок	200	0,9	0	22,9	95	№54-25хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	ГОСТ 26983-2015
	Апельсин	100	1,1	0,2	9,7	45,4	ТР ТС 021/2011

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
19.03.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	№54-1з
	Каша вязкая молочная пшениная	200	2	8	10	220	№54-27к
	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	№54-21гн
	Яблоко	100	0,2	0,2	10	127,8	ТР ТС 021/2011
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	2,9	24	ГОСТ 26983- 2015
Итого за завтрак		540	10,8	14,4	57,3	577,4	
Второй завтрак		100	0,2	0,2	10	127,8	021/2011
Итого за второй завтрак		100	0,2	0,2	10	127,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8	№56
	Суп крестьянский рисовый	250	2,2	10	14,9	316	№54-11с
	Пюре гороховое	180	12	7,2	36,7	81	№ 4
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	14,2	50	№ 22
	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13	10,2	28,9	213	№54-11р
	Кисель из концентрата плод./ягод.	200	1,36	0	22	106,2	№ 9
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	22,3	24	ГОСТ 26983- 2015
	Кондитерское изделие	50	4,39	0,45	21	68	ГОСТ 24901- 2014