

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
19.03.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3						
Завтрак	Макароны отварные	3.5	3.3	21.9	131.2	54-1г
	Гуляш из говядины	13.6	13.2	3.1	185.7	54-2м
	Компот из смеси сухофруктов	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	Фрукт	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Второй завтрак	Сок абрикосовый	1.3	0	31.8	132	
Итого за завтрак		22.3	17.2	106.1	668.1	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
19.03.2025г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3						
Завтрак	Макароны отварные	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г
	Гуляш из говядины	13.6	13.2	3.1	185.7	54-2м
	Компот из смеси сухофруктов	0.3	0	14.9	60.6	54-35хн
	Фрукт	0.7	0.7	16.7	75.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Второй завтрак	Сок абрикосовый	1.3	0	31.8	132	Пром.
Итого за завтрак		24,2	19,1	119	612,4	
Обед	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	6,5	5,2	11,2	117,4	54-28с
	Плов из отварной говядины	19,1	18,4	48,2	435,3	54-11м
	Чай без сахара	0,3	0,1	0,1	1,9	54-1гн
	Хлеб ржаной	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	Хлеб пшеничный йодированный	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Кондитерское изделие	6	7,8	59,5	332,6	Пром,
Итого за обед		41,5	33	172,1	1151,8	