

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
12.09.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5	54-5г
	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3	54-1м
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9	Пром.
Итого за завтрак		670	23.9	21.6	80.2	611.3	
Второй завтрак	Печенье	40	3.8	4.9	37.2	207.9	Пром.
Итого за второй завтрак		40	3.8	4.9	37.2	207.9	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	54-34з
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1	54-11с
	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	54-1г
	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	54-2м
	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	Пром.