

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
18.09.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,5	6,7	5,7	133	№ 54-11р
	Горошница	160	14,5	1,3	33,8	205	№ 51-21г
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	№54-2гн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	ГОСТ 269832015
Итого за завтрак		590	23,5	3,5	87,6	470	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за второй завтрак		200	0,4	0,4	9,8	44,4	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
18.09.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,2	11,4	23	180	№ 54-11р
	Горошница	200	14,5	1,3	33,8	204,8	№54-21г
	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	№54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 269832015
Второй завтрак	Апельсин	200	1.4	0.3	13	70	ТР ТС 021/2011
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	70	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2,74	3	8,8	69,5	№ 51-13з
	Щи из свежей капусты	250	9,75	10,5	30	299	№ 54-27с
	Рис	200	3,6	4,8	36,4	203,5	№ 54-6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн
	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	ГОСТ 269832015
	Котлета	100	18.2	17.4	16.4	295.2	