

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

04.10.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность   | № рецептуры   |
| белки  | жиры  |  углеводы  |
| Неделя 1 День 4  |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак  | Горошница  | 150  | 14.5  | 1.3  | 33.8  | 204.8  | №8  |
| Рыба тушеная в томате с оващами (Минтай)  | 90  | 12.5  | 6.7  | 5.7  | 132.5  | №14  |
| Соус красный основной  | 30  | 1  | 0.7  | 2.7  | 21.2  | №11  |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200  | 0.5  | 0  | 19.8  | 81  | №19  |
| яблоко  | 150  | 0.6  | 0.6  | 14.7  | 66.6  | пром  |
| Хлеб пшеничный  | 30  | 2.3  | 0.2  | 14.8  | 70.3  | пром  |

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность   | № рецептуры   |
| белки  | жиры  |  углеводы  |
| Завтрак  | Горошница  | 180  | 17.3  | 1.6  | 40.5  | 245.8  | №8  |
| Рыба тушеная в томате с оващами (Минтай)  | 100  | 13.9  | 7.4  | 6.3  | 147.3  | №14  |
| Соус красный основной  | 30  | 1  | 0.7  | 2.7  | 21.2  | №11  |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200  | 0.5  | 0  | 19.8  | 81  | №19  |
| яблоко  | 150  | 0.6  | 0.6  | 14.7  | 66.6  | пром  |
| Хлеб пшеничный  | 40  | 3  | 0.3  | 19.7  | 93.8  | пром  |
|  | Итого за завтрак  | **700**  | **36.3**  | **10.6**  | **103.7**  | **655.7**  |   |