

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** |  |