



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

02 10 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	<u>Макароны отварные</u>	<u>100</u>	<u>3,5</u>	<u>3,3</u>	<u>21,9</u>	<u>131,2</u>	<u>54-1г</u>
	<u>Гуляш из говядины</u>	<u>80</u>	<u>13,6</u>	<u>13,2</u>	<u>3,1</u>	<u>185,7</u>	<u>54-2м</u>
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	<u>54-1хн</u>
	<u>Яблоко</u>	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	<u>Трпе 021/2011</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>Гост 26987-86</u>
	Итого за завтрак	<u>520</u>	<u>21</u>	<u>17,2</u>	<u>74,3</u>	<u>536,1</u>	
Второй завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	<u>Гост 32104-2013</u>
	Итого за второй завтрак	<u>250</u>	<u>1,3</u>	<u>2</u>	<u>31,8</u>	<u>132</u>	
Обед	<u>Салат из свеклы отварной</u>	<u>100</u>	<u>1,3</u>	<u>4,5</u>	<u>7,6</u>	<u>76,1</u>	<u>54-13з</u>
	<u>Щи из свежей капусты со сметаной</u>	<u>150</u>	<u>3,5</u>	<u>4,2</u>	<u>4,3</u>	<u>69,2</u>	<u>54-1с</u>
	<u>Плов из отварной говядины</u>	<u>150</u>	<u>11,5</u>	<u>11,1</u>	<u>28,9</u>	<u>261,2</u>	<u>54-11м</u>
	<u>Чай без сахара</u>	<u>200</u>	<u>0,2</u>	<u>0</u>	<u>0,1</u>	<u>1,4</u>	<u>54-1гн</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>210</u>	<u>1,9</u>	<u>0,4</u>	<u>17</u>	<u>79,4</u>	<u>Трпе 121/2011</u>
	<u>Хлеб пшеничный йодированный</u>	<u>100</u>	<u>7,6</u>	<u>0,8</u>	<u>49,2</u>	<u>234,4</u>	<u>Гост 26987-86</u>
	Итого за обед	<u>910</u>	<u>26</u>	<u>21</u>	<u>107,1</u>	<u>721,7</u>	