

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ <u>12.09.2024г.</u>

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование	Bec	Пищевые вещества		Энергетическая	No	
блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
-	<u>150</u>	<u>8,2</u>	<u>6,3</u>	<u>35,9</u>	<u>233,7</u>	<u>54-4Γ</u>
Ŧ						
	<u>100</u>	<u>15</u>	15,5	<u>2,4</u>	<u>209,3</u>	<u>54-1м</u>
	<u>200</u>	0,1			<u>21,4</u>	<u>54-45гн</u>
<u> Хлеб ржаной</u>	<u>40</u>	<u>2,6</u>	<u>0,5</u>	<u>13,4</u>	<u>68,3</u>	<u>Пром.</u>
Вафли с	20	0,8	6,1	12,5	108,2	Пром.
жиросодержащими						
<u>начинками</u>						
Итого за завтрак		<u>26,7</u>	<u>28,4</u>	<u>69,4</u>	<u>640,9</u>	
Итого за второй завтрак						
	Каша гречневая рассыпчатая Бефстроганов из отварной говядины Чай с сахаром Хлеб ржаной Вафли с жиросодержащими начинками	Каша гречневая рассыпчатая 150 Бефстроганов из отварной говядины 100 Чай с сахаром 200 Хлеб ржаной 40 Вафли с жиросодержащими начинками 20 Итого за завтрак 510	Каша гречневая рассыпчатая 150 8,2 Бефстроганов из отварной говядины 100 15 Чай с сахаром 200 0,1 Хлеб ржаной 40 2,6 Вафли с жиросодержащими начинками 20 0,8 Итого за завтрак 510 26,7	Каша гречневая рассыпчатая 150 8,2 6,3 Бефстроганов из отварной говядины 100 15 15,5 Чай с сахаром 200 0,1 0 Хлеб ржаной 40 2,6 0,5 Вафли с жиросодержащими начинками 20 0,8 6,1 Итого за завтрак 510 26,7 28,4	Каша гречневая рассыпчатая 150 8,2 6,3 35,9 Бефстроганов из отварной говядины 100 15 15,5 2,4 Чай с сахаром Чай с сахаром Вафли с жиросодержащими начинками 200 0,1 0 5,2 Жиросодержащими начинками 20 0,8 6,1 12,5 Итого за завтрак 510 26,7 28,4 69,4	Каша гречневая рассыпчатая 150 8,2 6,3 35,9 233,7 Бефстроганов из отварной говядины 100 15 15,5 2,4 209,3 Чай с сахаром 200 0,1 0 5,2 21,4 Хлеб ржаной 40 2,6 0,5 13,4 68,3 Вафли с жиросодержащими начинками 20 0,8 6,1 12,5 108,2 Итого за завтрак 510 26,7 28,4 69,4 640,9



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ <u>12.09.2024г.</u>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём	Наименование	Bec	Пищевые вещества		Энергетическая	No	
пищи	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша гречневая	<u>200</u>	<u>11</u>	<u>8,5</u>	<u>47,9</u>	<u>311,6</u>	$54-4\Gamma$
	рассыпчатая						
	<u>Бефстроганов из курицы</u>	<u>120</u>	0	0	<u>0</u>	<u>0</u>	50
	Чай с сахаром и лимоном	<u>200</u>	0,2	<u>0,1</u>	<u>6,6</u>	<u>27,9</u>	<u>54-3гн</u>
	Вафли с	<u>30</u>	1,2	9,2	18,8	162,3	Пром.
	<u>жиросодержащими</u>						
	<u>начинками</u>						
	<u> Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	Пром.
	Итого за завтрак		<u>15,4</u>	18,1	<u>93</u>	<u>595,6</u>	
Второй	<u>Яблоко</u>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
завтрак							
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Обед							
					l		