



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
19.02.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 4 День 1							
Завтрак	<u>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл.</u>	<u>200</u>	<u>15,5</u>	<u>16,0</u> <u>1</u>	<u>32,84</u>	<u>215</u>	<u>10</u>
	<u>Гуляш из мяса кур</u>	<u>100</u>	<u>6</u>	<u>17,0</u> <u>9</u>	<u>29,66</u>	<u>285</u>	<u>31</u>
	<u>Чай с сахаром и лимоном</u>	<u>200</u>	<u>0,6</u>	<u>0</u>	<u>3,1</u>	<u>40</u>	<u>32</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>1,2</u>	<u>0,4</u>	<u>1,1</u>	<u>24</u>	<u>ГОСТ26983-2015</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>100</u>	<u>7,1</u>	<u>0,45</u>	<u>32</u>	<u>105</u>	<u>ТР ТС021/2011</u>
Итого за завтрак		<u>640</u>	<u>30,4</u>	<u>33,9</u> <u>5</u>	<u>98,7</u>	<u>669</u>	
Второй завтрак	<u>Яблоко</u>	<u>100</u>	<u>5,8</u>	<u>0</u>	<u>21,36</u>	<u>103</u>	<u>ТР ТС021/2011</u>
Итого за второй завтрак		<u>100</u>	<u>5,8</u>	<u>0</u>	<u>21,36</u>	<u>103</u>	
Обед							

--	--	--	--	--	--	--	--