

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 16.09..2024г

Сезон: Осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Железо	Цена			
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е			Р	Кальций	Магний
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,15	0	0,90	1	101	12	36	1	27
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68	27,8
Про М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	6,38
Про М	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,01	0	0	0	0	1	1	0	3,45
	Итого:	600	15,9	11,5	91,1	532,3	0,39	61,96	0,22	1,99	441,3	358	121,6	16,01	64,63

Ежедневное меню обучающихся в возрасте 7-11 лет

Дата: 17.09.2024г

Сезон: Осенне-зимний период

Неделя: первая День: 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Железо	Цена			
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е			Р	Кальций	Магний
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
4-23	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,02	2	439,7	0	20	12	13	0	18,02
4-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	11	0,07	1	67	12	27	1	34,53
4-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1	5,35	1	102	5	51	1	3,57
4-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	14,8	100,4	0	0	0,09	1	28	6	18	1	5,36
гном	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		70,3	0,01	0	0	0	0	1	1	0	
гном	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	0	0	5	0	0,4	3,15	
	Итого:	640	25,1	21,3	53,1	555,2	0,19	14	445,2	3	222	36	110,4	6,15	64,63