

# МЕНЮ на 19 сентября 2024 г

(неделя 3, день 4)



| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|
|                  |                                          |                 | белки               | жиры  | углеводы |                                  |
| ЗАВТРАК 7-11 лет |                                          |                 |                     |       |          |                                  |
| 367              | Гуляш из отварной говядины (1-й вариант) | 100             | 17,17               | 18,33 | 3,50     | 247,50                           |
| 240              | Макаронные изделия отварные              | 160             | 6,03                | 0,72  | 30,98    | 154,56                           |
| 493              | Чай с сахаром, вареньем, медом           | 200             | 0,10                | 0,00  | 15,00    | 60,00                            |
| 109              | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,32                | 0,24  | 6,68     | 34,80                            |
| 108              | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84     | 47,00                            |
|                  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                           | 500             | 26,14               | 19,45 | 66,00    | 543,86                           |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|
|                         |                                          |                 | белки               | жиры  | углеводы |                                  |
| ЗАВТРАК 12 лет и старше |                                          |                 |                     |       |          |                                  |
| 367                     | Гуляш из отварной говядины (1-й вариант) | 110             | 18,89               | 20,16 | 3,85     | 272,25                           |
| 240                     | Макаронные изделия отварные              | 200             | 7,54                | 0,90  | 38,72    | 193,20                           |
| 493                     | Чай с сахаром, вареньем, медом           | 200             | 0,10                | 0,00  | 15,00    | 60,00                            |
| 109                     | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,32                | 0,24  | 6,68     | 34,80                            |
| 108                     | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84     | 47,00                            |
|                         | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                           | 550             | 29,37               | 21,46 | 74,09    | 607,25                           |