

МЕНЮ на 3 октября 2024 г

(неделя 5, день 4)



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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