

Меню для детей 12 лет и старше

01 октября 2021

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250\7	8,24	10,92	38,88	289,57	205
	Масло сливочное	20	0,10	16,5	0,16	149,51	
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	
	Какао с молоком	200	3,27	3,13	13,58	95,08	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,00	48,3	245,5	
Итого за приём			<u>23,46</u>	<u>35,54</u>	<u>100,92</u>	<u>832,25</u>	
Обед	Салат из капусты	100	2,33	7,08	8,55	112,16	7
	Суп крестьянский с крупой	300\20	2,82	5,86	15,33	131,61	67
	Рагу из мяса	250	22,03	27,10	23,88	435,18	125
	Напиток лимонный	200	0,09	0,02	20,35	78,68	313
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,00	48,3	245,5	
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193,38	
Итого за приём			<u>41,76</u>	<u>42,26</u>	<u>149,81</u>	<u>1196,51</u>	
Полдник	Булочка домашняя	100	6,86	10,31	50,44	327,22	290
	Кефир	200	5,68	6,27	7,84	114,27	297
Итого за приём			<u>12,54</u>	<u>16,58</u>	<u>58,28</u>	<u>441,49</u>	
Ужин	Рыба, тушеная в томате	150	21,94	10,01	4,68	197,75	80
	Каша рисовая рассыпчатая	180\5	4,43	4,65	45,02	247,64	187
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	244,95	300
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	196,40	
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	135,37	
Итого за приём			<u>37,49</u>	<u>16,35</u>	<u>120,84</u>	<u>813,17</u>	
Итого за день			<u>115,25</u>	<u>110,73</u>	<u>429,85</u>	<u>3283,41</u>	

Зав производства

Трифилкина Л. В.