

## Меню для детей 12 лет и старше



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	200	18,43	30,34	3,35	359,72	234
	Масло сливочное	20	0,10	16,5	0,16	149,51	
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	
	Фрукты свежие	130	1,76	0,49	27,30	121,91	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	2,82	14,91	93,76	302
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,00	48,3	245,5	
Итого за приём			<b>35,02</b>	<b>55,13</b>	<b>94,03</b>	<b>1022,45</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров	100	0,93	4,96	4,84	71,18	13
	Борщ с капустой и картофелем	300\20	2,30	5,76	14,39	122,82	58
	Плов из отварной говядины	250	18,59	20,18	52,69	477,22	120
	Компот из фруктов	200	0,15	0,14	17,19	69,55	311
	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			<b>36,47</b>	<b>33,23</b>	<b>170,81</b>	<b>1179,65</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка французская	100	9,98	14,08	43,97	343,66	279
	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	11,26	62,41	299
Итого за приём			<b>11,53</b>	<b>15,53</b>	<b>55,23</b>	<b>406,07</b>	
<b>Ужин</b>	Фрикадельки из кур	80\5	11,71	11,73	5,91	177,14	134
	Пюре овощное	220	4,47	7,64	17,16	163,13	182
	Чай с лимоном сахаром	200	0,25	0,05	9,31	38,48	302
	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			<b>27,36</b>	<b>21,06</b>	<b>94,40</b>	<b>710,51</b>	
Итого за день			<b>110,38</b>	<b>124,95</b>	<b>414,46</b>	<b>3318,67</b>	

Зав производства

*Татьяна Белкина М.В.*