

## Меню для детей 12 лет и старше



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность *	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	250\7	7,88	10,79	41,92	299,91	210
	Масло сливочное	20	0,10	16,5	0,16	149,51	
	Чай с молоком	200	1,44	1,43	11,23	61,51	301
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,00	48,3	245,5	
<b>Итого за приём</b>			<b><u>21,26</u></b>	<b><u>33,71</u></b>	<b><u>101,62</u></b>	<b><u>809,02</u></b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,78	4,42	3,74	60,45	15
	Суп с бобовыми	300\25	10,06	5,86	40,76	270,14	65
	Тефтели рыбные	80\40	9,67	7,31	14,59	166,10	87
	Картофельное пюре с морковью	180\5	3,29	6,88	20,45	162,03	177
	Кисель	200	0,00	0,09	17,44	73,97	308
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,00	48,3	245,5	
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193,38	
<b>Итого за приём</b>			<b><u>38,30</u></b>	<b><u>26,67</u></b>	<b><u>182,87</u></b>	<b><u>1181,73</u></b>	
<b>Полдник</b>	Колбасные изд., запеченные в тесте	100	9,39	11,47	26,89	252,66	262
	КефирКомпот из сухофруктов	200	0,53	0,06	21,14	85,68	310
<b>Итого за приём</b>			<b><u>9,92</u></b>	<b><u>11,53</u></b>	<b><u>48,03</u></b>	<b><u>338,35</u></b>	
<b>Ужин</b>	Гуляш	60\ 40	16,39	17,15	2,75	231,83	96
	Макароны отварные	220\8	7,98	6,65	48,91	297,1	227
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	28,99	127,47	319
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	196,40	
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	135,37	
<b>Итого за приём</b>			<b><u>35,98</u></b>	<b><u>25,72</u></b>	<b><u>142,67</u></b>	<b><u>988,17</u></b>	
<b>Итого за день</b>			<b><u>105,46</u></b>	<b><u>97,62</u></b>	<b><u>475,19</u></b>	<b><u>3317,26</u></b>	

Зав производства

*С. В. Ветрова*