



## Меню для детей 12 лет и старше

Октябре 2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>	Сосиски отварные	50	4,66	10,15	0,37	111,52	131
	Каша гречневая	180\5	10,6	6,79	46,33	311,47	183
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	
	Чай с молоком	200	1,44	1,43	11,23	61,51	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,00	48,3	245,5	
<b>Итого за приём</b>			<b><u>28,59</u></b>	<b><u>31,61</u></b>	<b><u>106,31</u></b>	<b><u>857,35</u></b>	
<b><u>Обед</u></b>	Салат с сыром	100	8,97	10,74	4,89	159,18	45
	Суп с клёцками	300\20	3,10	0,75	18,81	99,66	64
	Котлеты из говядины с курицей	100	11,62	28,50	2,22	327,00	102
	Пюре овощное	220	4,48	7,62	17,16	163,02	172
	Напиток «валитек»	200	0,00	0,00	15,83	60,17	317
	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>42,69</u></b>	<b><u>49,79</u></b>	<b><u>140,62</u></b>	<b><u>1247,91</u></b>	
<b><u>Полдник</u></b>	Ватрушка с творогом	100	7,25	6,36	27,62	201,05	264
	Сок	200	0,94	0,18	18,38	79,03	
<b>Итого за приём</b>			<b><u>8,19</u></b>	<b><u>6,54</u></b>	<b><u>46,00</u></b>	<b><u>280,08</u></b>	
<b><u>Ужин</u></b>	Котлеты рыбные	100	11,61	8,56	16,67	193,94	83
	Картофельное пюре	200	4,05	6,50	26,71	188,67	146
	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	9,31	38,48	300
	Овощи солёные	40	7,90	0,70	17,11	116,74	70
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	135,37	
<b>Итого за приём</b>			<b><u>34,74</u></b>	<b><u>17,46</u></b>	<b><u>131,81</u></b>	<b><u>869,59</u></b>	
<b>Итого за день</b>			<b><u>114,21</u></b>	<b><u>105,40</u></b>	<b><u>424,75</u></b>	<b><u>3254,63</u></b>	

Зав производства

*Ирина Николаевна*