

Меню для детей 12 лет и старше



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша овсяная	250\7	10,03	12,75	42,83	333,05	192
	Масло сливочное	20	0,10	16,5	0,16	149,51	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	103,33	
	Кофейный напиток	200	2,86	2,82	14,91	93,76	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,00	48,3	245,5	
Итого за приём			23,21	34,47	152,49	1028,30	
Обед	Маринад овощной	100	1,18	8,01	9,84	119,81	51
	Рассольник ленинградский	300\20	2,87	5,99	18,88	147,51	56
	Жаркое по-домашнему	80\ 170	23,48	21,52	23,00	386,63	99
	Компот из фруктов	200	0,53	0,06	30,53	121,36	310
	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			42,56	37,78	163,94	1214,20	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,83	4,68	27,84	189,09	280
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	36,01	300
Итого за приём			8,01	4,73	36,96	225,09	
Ужин	Салат витаминный	100	1,48	4,55	10,79	93,43	21
	Рыба припущенная	100	22,61	7,15	0,60	157,55	79
	Картофель отварной	200\5	3,94	0,02	30,09	188,91	144
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	9,31	38,48	302
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	135,37	
Итого за приём			39,22	18,27	112,82	810,12	
Итого за день			113,00	95,25	466,21	3277,71	

Зав производства

Г. В. Руденко И.В.