

## Меню для детей 12 лет и старше



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	200\20	37,29	30,10	34,88	566,36	239
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	
	Чай с молоком и сахаром	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>50,64</u></b>	<b><u>48,90</u></b>	<b><u>94,54</u></b>	<b><u>1038,09</u></b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с изюмом	100	1,31	5,78	15,75	121,42	26
	Щи из капусты	300\20	2,39	6,44	10,57	114,99	55
	Печень по-строгановски	100\40	24,33	14,35	2,64	237,81	130
	Картофельное пюре	180	3,65	5,85	24,04	169,80	146
	Кисель	200	0,00	0,00	19,98	75,92	324
	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>46,17</u></b>	<b><u>34,63</u></b>	<b><u>154,68</u></b>	<b><u>1158,82</u></b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «веснушка»	100	7,81	5,35	53,44	300,45	288
	Кефир	200	5,68	6,27	7,84	114,27	297
<b>Итого за приём</b>			<b><u>13,49</u></b>	<b><u>11,62</u></b>	<b><u>61,28</u></b>	<b><u>414,71</u></b>	
<b>Ужин</b>	Котлета «здоровье»	100	14,10	13,02	2,09	182,76	100
	Капуста тушеная	220	5,19	6,08	21,30	170,46	148
	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	
<b>Итого за приём</b>			<b><u>30,42</u></b>	<b><u>20,78</u></b>	<b><u>94,00</u></b>	<b><u>675,31</u></b>	
<b>Итого за день</b>			<b><u>140,73</u></b>	<b><u>116,15</u></b>	<b><u>404,51</u></b>	<b><u>3286,94</u></b>	

Зав производства

*И.И. Руденко*