

Меню для детей 12 лет и старше



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Пудинг творожный	200\40	30,29	19,73	60,22	534,66	208
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	
	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			<u>43,76</u>	<u>38,58</u>	<u>123,55</u>	<u>1021,11</u>	
Обед	Салат картофельный с огурцами	100	1,53	5,16	10,0	95,92	39
	Рассольник домашний	300\20	2,95	6,64	17,60	148,72	59
	Плов из курицы	250	22,80	29,00	40,19	521,09	138
	Кисель	200	0,00	0,00	19,98	75,98	324
	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			<u>41,79</u>	<u>43,00</u>	<u>169,47</u>	<u>1280,53</u>	
Полдник	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	103,33	
	Кефир	200	5,68	6,27	7,84	114,27	297
Итого за приём			<u>12,26</u>	<u>19,03</u>	<u>58,65</u>	<u>464,36</u>	
Ужин	Котлеты	80\30	15,56	14,14	14,93	252,49	99
	Макароны с овощами	220	6,34	9,26	34,29	254,58	233
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	244,95	300
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	196,64	
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	135,37	
Итого за приём			<u>33,03</u>	<u>25,08</u>	<u>120,36</u>	<u>874,84</u>	
Итого за день			<u>125,10</u>	<u>113,93</u>	<u>444,41</u>	<u>3394,09</u>	

Зав производства

Татьяна Белова И.В.