

Меню для детей 12 лет и старше



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Запеканка из творога	200\20	34,97	22,76	45,40	530,77	239
	Масло сливочное	20	0,10	16,5	0,16	149,51	
	Какао с молоком	200	2,86	2,82	14,91	93,76	306
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,00	48,3	245,5	
Итого за приём			<u>52,75</u>	<u>54,11</u>	<u>134,84</u>	<u>1249,72</u>	
Обед	Салат из капусты с яблоком	100	1,84	4,58	9,56	91,23	8
	Свекольник	300\20	2,95	5,87	18,03	143,03	68
	Котлеты, биточки	80\30	15,56	14,19	14,93	252,96	98
	Каша перловая	180	5,37	4,73	37,86	217,57	184
	Компот из кураги	200	1,20	0,06	29,51	126,62	309
	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>41,42</u>	<u>31,64</u>	<u>191,60</u>	<u>1270,30</u>	
Полдник	Плюшка новомосковская	100	7,81	5,85	51,01	295,31	106
	Йогурт ТТК	200	5,74	4,90	22,13	151,16	
Итого за приём			<u>13,55</u>	<u>10,75</u>	<u>73,14</u>	<u>446,47</u>	
Ужин	Оладьи из печени	110	22,09	15,31	14,88	288,87	128
	Картофель тушеный	220	4,54	13,44	32,84	281,27	147
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	244,95	300
	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	5,58	120
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	135,37	
Итого за приём			<u>34,08</u>	<u>29,97</u>	<u>95,58</u>	<u>820,74</u>	
Итого за день			<u>141,80</u>	<u>126,46</u>	<u>495,17</u>	<u>3787,23</u>	

Зав производства

Ирина Валерьевна М.В.