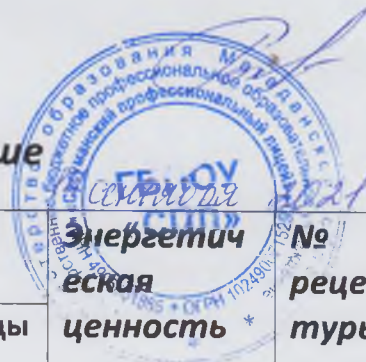


Меню для детей 12 лет и старше



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность *	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250\7	9,25	11,23	43,54	316,5	208
	Масло сливочное	20	0,10	16,5	0,16	149,51	
	Какао с молоком	200	2,86	2,82	14,91	93,76	306
	Фрукты свежие	130	1,76	0,49	27,30	121,91	
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,00	48,3	245,5	
Итого за приём			<u>21,87</u>	<u>32,03</u>	<u>134,21</u>	<u>927,18</u>	
Обед	Винегрет овощной	100	1,35	2,56	7,70	63,30	42
	Суп с лапшой и курицей	300\20	3,56	3,16	22,47	138,91	62
	Куры отварные	80	19,96	16,79	0,28	232,23	132
	Картофельное пюре	180	3,65	5,85	24,04	169,80	146
	Компот из апельсинов	200	0,47	0,09	17,44	73,97	308
	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>43,48</u>	<u>30,65</u>	<u>153,64</u>	<u>1117,10</u>	
Полдник	Булочка дорожная	100	6,57	12,76	50,81	350,09	106
	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	Шницель, соус сметанный	80\30	15,56	13,97	14,93	250,91	99
	Рагу из овощей	180	11,26	12,63	19,42	244,95	158
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	244,95	300
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	176,28	
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	135,37	
Итого за приём			<u>34,19</u>	<u>12,78</u>	<u>94,25</u>	<u>843,52</u>	
Итого за день			<u>111,8</u>	<u>115,92</u>	<u>440,75</u>	<u>3352,15</u>	

Зав производства

Труфанова И.В.