



## Меню для детей 12 лет и старше

17.09.2021

| Приём пищи     | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|--------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                |                          |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| День 4         |                          |           |                  |              |               |                         |             |
| <b>Завтрак</b> | Каша овсяная             | 250\7     | 10,03            | 12,75        | 42,83         | 333,05                  | 192         |
|                | Масло сливочное          | 20        | 0,10             | 16,5         | 0,16          | 149,51                  |             |
|                | Печенье                  | 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 |                          |           | <u>23,21</u>     | <u>34,47</u> | <u>152,49</u> | <u>1028,30</u>          |             |
| <b>Обед</b>    | 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 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 |                          |           | <u>42,56</u>     | <u>37,78</u> | <u>163,94</u> | <u>1214,20</u>          |             |
| <b>Полдник</b> | 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 |                          |           | <u>8,01</u>      | <u>4,73</u>  | <u>36,96</u>  | <u>225,09</u>           |             |
| <b>Ужин</b>    | 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 |                          |           | <u>39,22</u>     | <u>18,27</u> | <u>112,82</u> | <u>810,12</u>           |             |
| Итого за день  |                          |           | <u>113,00</u>    | <u>95,25</u> | <u>466,21</u> | <u>3277,71</u>          |             |

Зав производства

*Татьяна Велева М.В.*