



## Меню для детей 12 лет и старше

24.09.2021

| Приём<br>пищи  | Наименование<br>блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|----------------|----------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------------|
|                |                            |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                                |                    |
| День 10        |                            |              |                  |               |               |                                |                    |
| <u>Завтрак</u> | 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>                 |                    |
| <u>Обед</u>    | 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>                 |                    |
| <u>Полдник</u> | 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>                  |                    |
| <u>Ужин</u>    | 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

*Татьяна В. В.*