

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,00	32	33
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,30	6,76	34,00	238,2	265
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	9,00	50,9	495
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	14,03	16,33	97,20	587,3	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200/200	5,60	5,00	18,00	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,00	123	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250/15	9,18	9,80	13,75	177,4	147
	Плов из отварной говядины (с перловкой)	200	17,54	19,46	36,32	381,5	370
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,00	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,00	92	518
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	35,54	31,32	137,17	953,2	
ПОЛДНИК	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,00	104,64	616
	Слойка "Свердловская"	50	4,11	5,99	20,00	184,07	643
	Плоды свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	70	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	6,13	6,49	62,00	358,71	
УЖИН	Салат из свеклы и кукурузы	100	1,54	10,16	9,00	132,02	562
	Капуста тушеная	230	5,11	6,67	23,92	170,11	423
	Котлеты припущенные куриные	100	11,40	6,50	5,55	124	412
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	7,00	27,9	494
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,00	117,5	110
ИТОГО ЗА УЖИН		680	22,25	23,93	71,47	571,53	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200/200	5,60	5,00	18,00	123	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,00	123	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3000	89,15	88,07	403,84	2716,74	