

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 11</b>							
ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
	Суп молочный с гречневой крупой	220	6,42	4,50	41,91	223,65	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	26,8	492
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,11</b>	<b>16,57</b>	<b>93,48</b>	<b>568,09</b>	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200	5,60	5,00	18,40	123	299
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>18,40</b>	<b>123</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,27	10,08	6,85	123,58	53
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250/15	6,75	9,57	8,75	144,15	142
	Кнели из птицы с рисом	100	0,66	3,35	9,11	36,6	410
	Напиток из замороженных ягод	200	0,64	0,18	10,00	100,6	520/1
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Пюре из гороха	180	10,30	9,83	40,07	279,86	417
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>26,82</b>	<b>34,81</b>	<b>136,63</b>	<b>973,09</b>	
ПОЛДНИК	Суфле из яблок с творогом	180	6,24	10,66	42,00	278,98	310
	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	503
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	14,00	65,6	481
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>7,70</b>	<b>12,36</b>	<b>65,94</b>	<b>381,98</b>	
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,3	92	518
	Картофельное пюре	180	3,06	6,28	19,15	145,87	429
	Кальмары в томатном соусе	100	12,40	2,24	9,60	86,1	275
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,74	8,20	9,00	112,85	171
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>630</b>	<b>21,92</b>	<b>17,48</b>	<b>87,30</b>	<b>554,32</b>	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200	5,60	5,00	18,40	123	299
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>18,40</b>	<b>123</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2980</b>	<b>85,00</b>	<b>91,22</b>	<b>420,15</b>	<b>2723,48</b>	