

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети с 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	4,60	9,40	28,75	229,96	263
	Фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,40	32	33
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	9,22	50,9	495
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	12,33	18,97	92,54	579,06	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200	5,60	5,00	18,00	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,00	123	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250/15	6,90	10,05	11,35	163,4	128
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,16	44,87	244,96	164
	Курица в соусе томатном	100	23,92	12,56	2,77	219	405
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	508
	Горошек зеленый	100	1,20	0,07	2,60	16,6	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	46,36	29,64	142,78	1005,32	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	70	112
	Ватрушки с творожным, сладким фаршем	60	5,63	5,00	33,44	200,29	541
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,30	92	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	8,05	5,56	71,74	362,29	
УЖИН	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,14	9,30	42	13
	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	503
	Азу	250	10,12	26,25	24,37	391,55	364
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,26	117,5	110
ИТОГО ЗА УЖИН		600	15,54	26,99	69,88	588,45	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200	5,60	5,00	18,00	123	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,00	123	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3010	93,48	91,16	412,94	2781,12	