

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат ed139e7b245f0e2ac5d4293767294e53
Владелец Мищенко Галина Николаевна
Действителен с 21.07.2025 по 14.10.2026

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 5							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	8,60	3,60	8,97	100,4	496
	Хлебобулочные изделия	60	2,25	0,87	15,00	78,6	103
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,19	56,6	106
	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,52	8,86	41,50	248,84	255
	фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,00	32	33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,50	19,48	75,6	516,44	
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	Салат из тертой моркови	100	0,11	0,06	4,63	18,51	22
	Суп картофельный с рыбой	250/40	2,37	0,68	15,81	95,3	150
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,00	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	503
	Плов с рисом из отварной птицы	250	25,50	34,10	45,00	640,35	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	35,20	36,64	136,90	1079,86	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,00	60,4	494
	Ватрушки с творожным, сладким фаршем	60	5,63	5,00	33,00	200,29	541
	Плоды свежие (груши)	200	0,80	0,60	20,60	91	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	6,73	5,60	68,60	351,69	
УЖИН	Картофельное пюре (сложеный гарнир)	105	1,79	3,66	8,98	85,09	429(1)
	Винегрет	100	3,43	10,26	23,00	155,15	77
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,00	117,5	110
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,00	92	518
	Капуста тушеная (сложеный гарнир)	105	2,33	3,05	10,00	77,66	423(1)
	Котлеты припущенные из птицы	100	1,64	0,75	3,66	44,9	413
ИТОГО ЗА УЖИН		660	13,91	18,48	94,60	572,3	
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:		3020	85,00	90,18	411,70	2766,29	