

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	12,00	86	489
	Батон нарезной	80	6,00	2,32	44,00	209,6	111
	Фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,00	32	33
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,92	7,98	39,00	251	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	17,72	13,20	105,00	578,6	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,00	120	515
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	5,00	9,00	120	
ОБЕД	Рагу из птицы	235	12,37	13,92	36,50	311,75	407
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250/15	6,75	9,57	8,75	144,15	142
	Салат из свеклы и кукурузы	100	1,54	10,16	9,17	132,02	562
	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,10	104,64	616
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,6	170,8	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	28,28	35,55	143,37	980,86	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,00	60,4	494
	Сырники по-киевски	200	13,72	13,6	58,00	395,7	322
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	14,02	13,60	73,00	456,1	
УЖИН	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100/60/60	11,19	14,82	8,70	210,1	367
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,00	26,8	492
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Горошек зеленый	100	1,20	0,07	2,60	16,6	11
	Каша гречневая вязкая	180	4,90	6,89	27,95	186,39	248
ИТОГО ЗА УЖИН		630	21,39	22,38	66,50	557,39	
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:		2925	92,81	94,73	414,87	2815,95	