

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	220	3,11	4,11	28,60	157,04	3
	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
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	106
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,40	19,08	85,17	560,68	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200/200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	7,30	7,62	14,37	151,82	149
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,80	7,85	21,71	291,02	241
	Биточки, шницели, котлеты	100	11,42	17,73	10,00	162,22	381
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,6	170,8	109
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	10,00	77,9	519
	Соус красный основной	30	0,22	0,58	2,00	14,27	456
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,30	35,72	119,93	985,53	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груши)	200	0,80	0,60	20,60	91	112
	Булочка домашняя	50	1,89	2,11	31,20	143,82	564
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,00	120	515
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	8,49	9,11	60,80	354,82	
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,30	92	518
	Котлеты рыбные любительские	100	9,80	8,60	10,00	150,5	346
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Картофельное пюре	180	3,06	6,28	19,15	145,87	429
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,14	9,30	42	13
ИТОГО ЗА УЖИН		630	19,08	15,94	88,00	547,87	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (молочный продукт)	200/200	5,60	5,00	18,40	123	299
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2940	88,47	89,85	390,70	2694,9	
----------------	------	-------	-------	--------	--------	--