

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,00	5,00	20,80	147,64	184
	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	20,29	19,97	77,37	551,28	
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 бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	250/15	10,35	9,98	18,56	200,83	145
	Винегрет	100	3,43	10,26	8,50	155,15	77
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,60	26,25	117,5	110
	Хлеб ржаной	100	3,30	1,20	35,60	170,8	109
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	10,00	77,9	519
	Голубцы ленивые	230	12,19	18,67	25,30	313,32	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	33,53	40,37	124,21	1035,5	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	508
	Ватрушки с творожным, сладким фаршем	60	5,63	5,00	33,44	200,29	541
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	28,24	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	7,57	5,00	81,02	359,35	
УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	13,00	9,10	26,25	244,2	340
	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
	Салат из свеклы и моркови	100	1,31	10,08	7,80	126,02	51
ИТОГО ЗА УЖИН		600	18,85	19,96	70,30	588,32	
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	91,44	95,30	389,70	2780,45	