



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	суфле из творога	150	20,41	13,86	17,43	274,82	2001/1
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82	490
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,20	1,76	8,40	58,28	506
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	117
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	27,89	19,38	72,03	576,3	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,2	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,70	5,66	7,50	88,62	147
	Котлеты рыбные любительские	100	12,20	3,60	6,20	106	352
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	297
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	0,00	38,30	154	517
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	25,75	16,79	115,28	718,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	53,64	36,17	187,31	1294,62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1325	53,64	36,17	187,31	1294,62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1325	53,64	36,17	187,31	1294,62	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	суфле из творога	200	27,22	18,48	23,24	366,42	2001/1
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82	490
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,20	1,76	8,40	58,28	506
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	35,08	24,15	80,41	681	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	7,07	9,38	110,78	147
	Котлеты рыбные любительские	100	12,20	3,60	6,20	106	352
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	297
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	0,00	38,30	154	517
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	28,31	22,48	127,90	830,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	63,39	46,63	208,31	1511,71	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1510	63,39	46,63	208,31	1511,71	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1510	63,39	46,63	208,31	1511,71	