



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 ая 7-11 лет
 я:

| 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 |
| | Фрукты 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 |
| | Фрукты 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 | |