



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ НА ВРЕМЯ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,93	6,09	15,05	143,85	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,92	8,98	30,37	236,78	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,15	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	590	21,88	18,06	86,38	637,32		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,21	9,51	90,09	ТТК 2	2022
УХА РОСТОВСКАЯ	250	5,74	6,12	21,38	168,25	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,09	10,61	26,81	247,11	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК 2,5%	225	6,08	5,63	24,30	177,75	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТП ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	1075	33,97	33,14	138,38	1 011,63		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 200/20	220	9,71	11,58	30,15	278,12	224	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	440	12,00	11,95	58,22	402,33		
Всего за день:		67,85	63,15	282,98	2 051,28		