



1 декабря 2024 г. Галеев Н.Н.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД



СОГЛАСОВАНО

12.12.2024 г.

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	1,60	1,16	9,80	59,50	43	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	14,18	16,91	29,77	323,11	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20,99</b>	<b>19,65</b>	<b>75,52</b>	<b>561,75</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/5	255	5,40	8,82	19,78	141,92	ТТК	2023
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,79	7,23	36,43	230,27	181	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	100	14,26	13,01	14,11	180,23	269	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>32,23</b>	<b>35,68</b>	<b>160,28</b>	<b>1 015,03</b>		
<b>Полдник</b>							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,70	17,90	33,04	349,15	206	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,26	0,01	24,55	100,18	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,28</b>	<b>18,09</b>	<b>66,07</b>	<b>490,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,50</b>	<b>73,42</b>	<b>301,87</b>	<b>2 066,90</b>		