



## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

20.10.2023

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Гуляш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	195
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66
Выпечное изделие	50	4,53	5	30,72	184
Итого за Завтрак	560	27,3	26	109,7	777
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61
Печенье в асс.	20	1,1	7	11,9	111
Итого за Обед	800	23,31	38	109	881
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	100	0,4		9,8	47
Пирожок с конфитуром	60	3,77	4	25,03	148
Итого за Полдник	360	4,17	4	55,03	283
Итого за день		54,78	68	273,73	1 941

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

  
 \_\_\_\_\_  
 Саблюкова Г.А.