



## Меню 12-18 лет

Неделя 1 день: 3

" \_\_\_\_\_ 2023

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (Сыр, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	200	11,1	11,51	37,05	297,96
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	0,3	0,09	15,8	65,21
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>20,33</b>	<b>20,5</b>	<b>93,67</b>	<b>645,05</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	0,2	2,4	11,5	68,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/20/10	5,4	8,96	12,06	150,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Картофель очищенный, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	280	31,55	30,05	25,01	496,53
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (Компотная смесь из сухофруктов, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,04	0,1	18,2	73
<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>42,59</b>	<b>43,17</b>	<b>109,47</b>	<b>995,77</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 675</b>	<b>62,92</b>	<b>63,67</b>	<b>203,14</b>	<b>1640,82</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка