



## Меню 12-18 лет

Неделя 1 день: 5

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

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Молоко , Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	200/5	9,12	8,15	35,92	253,5
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко , Вода питьевая, Сахарный песок)	200	4,1	3,5	21	132
ИЛИ ЧАЙ*					
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08
ЗЕФИР	40	0,3		29	117,2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,01</b>	<b>16,19</b>	<b>105,64</b>	<b>638,78</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	0,2	2,4	8,6	56,8
СУП РЫБНЫЙ (Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Соль)	250	6,2	3,32	24	150,68
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" собственного производства)	280	20,84	23,16	43,68	466,6
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОТВАРНЫМ РИСОМ*	100/180				
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>930</b>	<b>32,68</b>	<b>30,64</b>	<b>137,18</b>	<b>954,72</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 510</b>	<b>49,69</b>	<b>46,83</b>	<b>242,82</b>	<b>1593,5</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

\* - По желанию ребенка