

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7,0	8,2	32,1	226,2
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,6	4,5	33,7
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>630</b>	<b>24,4</b>	<b>33,2</b>	<b>101,1</b>	<b>786,1</b>
<i>2 Завтрак</i>						
-	Сок персиковый	200	0,6	0,0	34,0	132,6
<b>Итого за '2 Завтрак'</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	<b>132,6</b>
<i>Обед</i>						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	150	3,9	10,9	12,8	157,6
9/2	Рассольник со сметаной (вариант 2)	300	2,2	4,9	16,1	115,1
-	Мясо говядины отварное	40	10,7	7,7	0,0	112,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,9	18,8	6,4	265,4
1/3	Картофель отварной	250	4,8	5,5	39,8	225,8
-	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,7	46,9	223,9
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Кисель с витаминами	200	0,0	0,0	22,3	91,5
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1380</b>	<b>51,3</b>	<b>49,9</b>	<b>191,0</b>	<b>1399,8</b>
<i>Полдник</i>						
-	Йогурт	200	8,2	3,0	11,8	111,2
	Вафли	40	2,1	9,9	18,7	173,2
-	Фрукты	200	0,8	0,8	23,2	97,4
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>490</b>	<b>14,4</b>	<b>14,0</b>	<b>77,1</b>	<b>493,8</b>
<i>Ужин</i>						
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	150	1,9	9,0	11,7	130,2
21/7	Суфле из рыбы	150	27,8	13,3	5,9	253,4
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
16/3	Морковь тушеная	50	0,7	2,0	5,3	39,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
14/10	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	22,8	88,6
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>790</b>	<b>41,2</b>	<b>28,5</b>	<b>113,1</b>	<b>857,6</b>
<i>2 Ужин</i>						
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Сахар	15	0,0	0,0	15,0	56,9
<b>Итого за '2 Ужин'</b>		<b>215</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>23,0</b>	<b>173,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3705</b>	<b>137,6</b>	<b>132,1</b>	<b>539,3</b>	<b>3843,2</b>