



Жежиков Н.Н.

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



2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	11,52	14,95	16,41	238,97	321	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	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
Итого за прием пищи:	550	16,51	15,81	73,26	499,61		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ	250	5,83	4,05	11,59	138,87	102	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,81	16,28	25,02	244,85	206	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	200	0,25	0,03	10,87	45,62	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	4,13	4,39	36,92	229,35		
Итого за прием пищи:	895	29,90	31,50	134,73	952,14		
Полдник							
ДРАНИКИ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)	200	10,42	12,73	26,24	276,39	159	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	13,88	58,21	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
Итого за прием пищи:	410	12,85	13,06	55,17	405,65		
Всего за день:		59,26	60,37	263,16	1 857,40		