

УТВЕРЖДАЮ

Директор В.И. Юшина

16 марта 2024г.

Суббота

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептурника
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
День 6								
Завтрак	Сырники из творога со ступенным	150	3,64	2,81	10,52	221,2		№219, Мотильный, 2011
	Молоком	40	5,10	4,60	0,30	63,00		№209, Мотильный, 2011
	Ябло вареное	200	4,6	3,6	12,6	100,4		№211, Мотильный, 2011
	Какао с молоком	95	5,8	4,9	11,2	82,5		№3, Лапина, 2004
Итого за завтрак :	Бутерброд с маслом и сыром	485	19,14	15,91	34,62	467,1		№389, Мотильный, 2015
Завтрак 2	Сок	200	1	0	20,2	84,8		№389, Мотильный, 2015
	Яблоко	110	4,3	0,44	0,44	9,79		пром
	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,18	106,69		пром
Итого за завтрак 2:		340	6,14	1,43	43,82	201,28		
Обед	Свекольник со сметаной на к/м	300	7,4	10,1	33	520,3		№4-13м-2020, Новосибирск
	Булочка	200	16,5	26,1	16,4	416,4		№4-13м-2020, Новосибирск
	Запеканка картофельная с говяжьей	100	1,20	11,20	6,70	111,90		№21 Мотильный, 2017
	Квашенная капуста	200	0,5	0	19,8	81		№4-1хм-2020, Новосибирск
	Компот из сухофруктов	80	5,6	0,8	34,4	168		пром
Итого за обед:	Хлеб ржаной	880	31,2	48,2	110,3	1297,6		
Полдник	Бананы	180	2,70	0,90	26,25	172,80		пром
	Сушки	35	3,5	2,63	26,95	147		пром
Итого за полдник:		215	6,2	3,53	53,2	319,8		
Ужин 1	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,75	6,18	9,25	99,5		№42, Мотильный, 2015
	Рис отварной	200	4,8	7,2	18,6	278,3		№4-6г-2020, Новосибирск
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	110	7,1	1,4	9,2	106,1		№273, Новосибирск
	Блинчики с маслом	80	4	2,6	26,2	46,44		Мотильный, 2017
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		№4-2гн-2020, Новосибирск
	Хлеб ржаной	60	4,20	0,60	25,80	126,00		пром
Итого за ужин 1:		710	22,05	17,98	95,55	683,14		
Ужин 2	Кефир	200	6	5	8	122		пром
Итого за ужин 2:		200	6	5	8	122		
Итого за день:		2830	90,73	92,05	345,49	3090,92		

Е.В. Барыкина

Медсестра