



3 день 09.11.2022
Меню для детей с 11-18 лет

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------------|----------------------------|----------|--------------|---------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Гор. блюдо | 189/2008 | Каша пшенная | 200 | 19,70 | 234,8 | 7,1 | 7,4 | 34,8 |
| | | 14/2011 | Масло сливочное | 10 | 8,60 | 74,5 | 0 | 8,2 | 0 |
| | | 213/2008 | Яйцо отварное | 40 | 12,80 | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| | | 15/2011 | Сыр | 15 | 11,60 | 88,30 | 5,6 | 7,2 | 0 |
| | гор.напиток | 1131/1998 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 5,40 | 112,8 | 0 | 0 | 28,2 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,90 | 47,4 | 1,5 | 0,1 | 10 |
| | Всего | | | | 60,00 | | | | |
| Обед | | | ОБЕД | | | | | | |
| | закуска | 22/2008 | Салат из свежих помидор | 100 | 17,80 | 70,3 | 1,1 | 5,1 | 4,4 |
| | 1 блюдо | 100/2008 | Суп с домашней лапшой | 250 | 9,20 | 121 | 3,9 | 2,8 | 20 |
| | 2 блюдо | 361/2021 | Гуляш из сердца | 100 | 57,40 | 145 | 18 | 5,5 | 5,7 |
| | гарнир | 323/2008 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 15,40 | 269,1 | 10,1 | 5 | 45,9 |
| | напиток | 348/2011 | Компот из кураги | 200 | 8,60 | 77,4 | 0 | 0 | 19,4 |
| | хлеб | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,60 | 79,2 | 2,5 | 0,4 | 16,5 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,00 | 47,4 | 1,5 | 0,1 | 10 |
| | | ВСЕГО | | | | 110,00 | | | |

Зав. производством : *My* Чурина Л.В.
 Ответственный за питание *Mya* Бакулева Н.А.