



МЕНЮ

Вторая неделя - четверг

7-11 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---------------|----------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 6,6 | 9,7 | 24,3 | 210 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 1,6 | 1,3 | 17,1 | 86 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 1,8 | 13,4 | 12 | 176 |
| Итого | | | | 14,9 | 28,9 | 53,7 | 533 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012 | 31 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 80 | 3,6 | 7,4 | 5,6 | 104 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1,2 | 4 | 3,9 | 57 |
| 2008 | 141 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ | 165 | 11,8 | 21,2 | 11,8 | 287 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,1 | 0,1 | 25,1 | 102 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5,3 | 0,7 | 33,9 | 163 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,1 | 0,5 | 40,1 | 190 |
| Итого | | | | 28,1 | 33,9 | 120,4 | 903 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 2008 | | АПЕЛЬСИН | 96 | 0,9 | 0,2 | 7,8 | 41 |
| 2008 | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 80 | 5,5 | 10,1 | 53 | 324 |
| 2011 | 199 | ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ | 130 | 13,9 | 5,9 | 28,9 | 224 |
| 2008 | 309 | ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 6,5 | 8,5 | 2,9 | 114 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 25 | 0,2 | | 0,4 | 3 |
| 2011 | 388 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 133 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118 |
| Итого | | | | 31,5 | 25,3 | 146,9 | 957 |
| Всего | | | | 74,5 | 88,1 | 321 | 2393 |