



МЕНЮ

Первая неделя - среда

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6	7,8	26,1	199
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,2	0,9	12,8	64
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,6	9,1	15,4	167
Итого				12,8	17,8	54,3	430
Обед							
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	0,7	4,1	6,1	66
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	113
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203
2008	259	ГУЛЯШ	100	31,4	31,8	6,2	436
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,3	0,1	19,4	81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				52,6	47,1	153,4	1252
Уплотнённый полдник							
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,9	0,2	7,8	41
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ - СЛАДКИЙ	30	0,4	0,8	10,6	51
2011	399	БЛИНЧИКИ	100	5,2	8,1	29,3	209
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	9,6	18,2	53,5	417
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого				25,9	29,6	134,7	916
Всего				91,3	94,5	342,4	2598