



# МЕНЮ

Вторая неделя - среда

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	250	7,8	12,5	33,5	280
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	250	4,1	3	33,4	178
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	192
<b>Итого</b>				<b>14,8</b>	<b>26,9</b>	<b>86,3</b>	<b>650</b>
<b>Обед</b>							
2012	12	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	79	2,2	0,1	4,7	29
2011	94	РАССОЛЬНИК	250	1,7	5,2	12,9	106
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,2	4,5	34,1	190
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ	90	13	12,9	0,1	169
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	250	0,3	0,3	34,9	144
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
<b>Итого</b>				<b>33,3</b>	<b>24,3</b>	<b>170,8</b>	<b>1038</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
2008		БАНАН	86	1,3	0,4	18	82
2012	489	КЕКС ДЕТСКИЙ	100	6	21,1	53,4	429
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ - СЛАДКИЙ	50	0,9	2,4	17,4	95
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	19,9	13,2	19,1	279
2008	435	КЕФИР	259	7,5	0,3	10	78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
<b>Итого</b>				<b>41,7</b>	<b>37,9</b>	<b>158</b>	<b>1153</b>
<b>Всего</b>				<b>89,8</b>	<b>89,1</b>	<b>415,1</b>	<b>2841</b>