


И.О.З. 24

МЕНЮ

Первая неделя - четверг

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	224
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,1	0,8	27,3	123
Итого				11,6	13,2	80,8	489
Обед							
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	80	3,6	7,4	5,6	104
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8	7,4	14,5	158
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	14,9	16,2	12,2	257
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17,5	70
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				37,9	32,2	123,8	942
Уплотнённый полдник							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7
2008	451	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	70	3,2	1,4	30,5	147
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	17,1	21	251
2008	240	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	12,1	7,9	6,5	145
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого				22,6	26,8	112,2	781
Всего				72,1	72,2	316,8	2212