

Согласовано



МЕНЮ

Первая неделя - пятница

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8	38,3	249
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,6	9,1	15,4	167
Итого				11,5	17,2	68,7	476
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5
2011	82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,8	19,1	134
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	18,6	18,8	18,2	316
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				33,3	25	139,1	919
Уплотнённый полдник							
2008		БАНАН	86	1,3	0,4	18	82
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200				
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35	0,7	1,7	4,6	37
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	15,6	10,3	14,8	217
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого				24,4	16,6	92,3	621
Всего				69,2	58,8	300,1	2016