

Согласовано

МЕНЮ

22 марта 2023 г.

7-11 лет



директор
Рубкевич Е.А./

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	5,5	2,8	22,2	137
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	1,7	20,1	109
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
Итого				11	13,7	57,8	400
II Завтрак							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63
2008	442	СОК	200				
		ФРУКТ	110	0,4	0,4	10,7	52
Итого				1,5	1,9	21,9	115
Обед							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	4,9	12,2	119
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	90	12,3	7,3	9,9	166
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	4,1	19,3	130
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,3	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
Итого				24,2	17,7	96,7	660
Полдник							
2017	201	МАННИК	100	5,7	8,4	26,8	214
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,7	51
Итого				5,9	8,4	39,5	265
Ужин 1							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,2	7,2	6,1	95
2017	455 ТТК	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	90	12,3	21	10,1	293
2006	465	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,5	5,2	32,4	208
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,4	32
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,7		26,8	108
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,6	76
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56
Итого				27,6	36,7	123,6	947
Ужин 2							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,4	5	21,6	158
Итого				5,4	5	21,6	158
Всего				75,6	83,4	361,1	2545

Ваня Сажкина ЕЕ

Рубкевич А.А.

