



Согласовано



# МЕНЮ

30 марта 2022 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	4,8	3,1	20,9	133
2006	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	1,9	0,8	22	103
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
<b>Итого</b>				<b>9,8</b>	<b>13,4</b>	<b>63,6</b>	<b>416</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
2008	442	СОК	185				
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>42,5</b>	<b>228</b>
<b>Обед</b>							
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	6,1	12,7	125
2017	ТТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	80	11	8,5	8,7	158
2006	472	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,4	4,6	22,1	149
2006	558	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,3		22,4	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,6	20,9	90
<b>Итого</b>				<b>24,7</b>	<b>21</b>	<b>107,4</b>	<b>717</b>
<b>Полдник</b>							
2017	201	МАННИК	100/5	6,3	8,9	32,5	243
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,1	56
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>8,9</b>	<b>46,6</b>	<b>299</b>
<b>Ужин 1</b>							
2008	10	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	90	1,3	9,1	7	116
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,4	17	22,3	356
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		11,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,6	20,9	90
<b>Итого</b>				<b>29</b>	<b>27,9</b>	<b>82,6</b>	<b>714</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		СНЕЖОК	190	5,1	4,7	20,4	149
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>20,4</b>	<b>149</b>
<b>Всего</b>				<b>78,6</b>	<b>80,3</b>	<b>363,1</b>	<b>2523</b>

Осокина С.С.

*Осокина С.С.*



