

**МЕНЮ**  
3 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
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	24	12,2	36,8	373
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,3	1,8	24	126
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
<b>Итого</b>				<b>30,4</b>	<b>23,5</b>	<b>81,5</b>	<b>679</b>
<b>II Завтрак</b>							
2006	23	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,8		72
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,3	37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
<b>Итого</b>				<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>29,9</b>	<b>214</b>
<b>Обед</b>							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3,3	8,6	4,2	112
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	3,9	5,1	10,4	108
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,8	7,5	5,1	138
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,9	3,6	30,6	178
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,4	3,2	30
2006	585	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,2	0,2	20,5	84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,5	20,1	87
<b>Итого</b>				<b>29,4</b>	<b>28,4</b>	<b>119,8</b>	<b>868</b>
<b>Полдник</b>							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,1	4,4	52,8	285
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12	48
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
<b>Итого</b>				<b>8,8</b>	<b>4,9</b>	<b>77,6</b>	<b>394</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	70	КАПУСТА С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	240	12	12,5	17	233
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180			5,4	21
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,4	16,1	70
<b>Итого</b>				<b>18,2</b>	<b>14,4</b>	<b>64,2</b>	<b>455</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5,1	4,7	20,2	148
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>20,2</b>	<b>148</b>
<b>Всего</b>				<b>99,6</b>	<b>82,9</b>	<b>393,2</b>	<b>2758</b>

Вед. Леокина С.С.

Болыбаева И.В.

**МЕНЮ**  
 3 марта 2022 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2020	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,9	15,2	44	457
	78	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,7	2	27,2	142
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	80	6	2,3	41,1	210
<b>Итого</b>				<b>39,7</b>	<b>27,8</b>	<b>112,4</b>	<b>884</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,8		72
2006	627	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,2	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
<b>Итого</b>				<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>30,8</b>	<b>218</b>
<b>Обед</b>							
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	80	3,8	11	5,6	140
2006	114,135	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,1	4,7	12,7	118
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,5	7,3	5,1	135
2006	66	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,1	4,6	37	216
2020	83	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,6	3,1	49
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	25,5	104
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,2	0,8	28,2	122
<b>Итого</b>				<b>32,1</b>	<b>33,7</b>	<b>142,9</b>	<b>1015</b>
<b>Полдник</b>							
2020	89	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,3	4,5	53,7	291
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,1	56
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61
<b>Итого</b>				<b>9</b>	<b>5</b>	<b>80,6</b>	<b>408</b>
<b>Ужин 1</b>							
2020	70	КАПУСТА С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	300	17,4	18	19,7	312
2008	410	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200			5,9	24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	4,2	0,8	28,2	122
<b>Итого</b>				<b>24,6</b>	<b>20</b>	<b>74,4</b>	<b>563</b>
<b>Ужин 2</b>							
2008		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	185	5,1	4,7	20,2	148
<b>Итого</b>				<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>20,2</b>	<b>148</b>
<b>Всего</b>				<b>118,2</b>	<b>98,2</b>	<b>461,3</b>	<b>3236</b>

*М. А. ...*

*Рубкевич Е.А.*