



## МЕНЮ

Первая неделя - вторник 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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,1	10	47,9	311
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2		16,7	69
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,5	19,4	192
<b>Итого</b>				<b>15,1</b>	<b>26</b>	<b>84,3</b>	<b>633</b>
<b>Обед</b>							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	7,5	129
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	13	12,9	0,1	169
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,1	8,3	40,1	311
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250			24,3	97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
<b>Итого</b>				<b>49,2</b>	<b>36,7</b>	<b>163,7</b>	<b>1186</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
2008	467	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	6,6	12,4	55,8	360
2008	437	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	100
2008		БАНАН	86	1,3	0,4	18	82
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	89	1	0,2	3,4	21
2011	265	ПЛОВ	200	22,7	23,4	35,1	441
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
<b>Итого</b>				<b>37,8</b>	<b>37</b>	<b>176,7</b>	<b>1194</b>
<b>Всего</b>				<b>102,1</b>	<b>99,7</b>	<b>424,7</b>	<b>3013</b>