



## МЕНЮ

Вторая неделя - четверг

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,3	210
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,6	1,3	17,1	86
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12	176
<b>Итого</b>				<b>14,9</b>	<b>28,9</b>	<b>53,7</b>	<b>533</b>
<b>Обед</b>							
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	80	3,6	7,4	5,6	104
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1,2	4	3,9	57
2008	141	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	165	11,8	21,2	11,8	287
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
<b>Итого</b>				<b>28,1</b>	<b>33,9</b>	<b>120,4</b>	<b>903</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,9	0,2	7,8	41
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	80	5,5	10,1	53	324
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	13,9	5,9	28,9	224
2008	309	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	80	6,5	8,5	2,9	114
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	133
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
<b>Итого</b>				<b>31,5</b>	<b>25,3</b>	<b>146,9</b>	<b>957</b>
<b>Всего</b>				<b>74,5</b>	<b>88,1</b>	<b>321</b>	<b>2393</b>