



МЕНЮ

7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С С/М	150	3,6	6,5	19,7	154
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	5,9	9,6	15	171
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	147
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,1	0,2	24,6	66
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				15,8	20,4	94,5	590
Обед							
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,3	3,5	1,1	38
2011	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,8	2,2	10,7	87
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ	50	10,2	17,3	3,3	209
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	7	23,3	169
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,3	29,5	80
2008		БАНАН	127	1,9	0,6	26,7	122
Итого				27,8	31,5	131,8	871
Всего				43,6	51,9	226,3	1461

Бухгалтер _____

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра _____

Федорова Р.Р.

Повар с м/о _____

Ляшенко А.В.





МЕНЮ

7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	50	7,5	8	7,5	119
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,2	1,8	2,1	26
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	6,6	40,7	249
2008		ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,6	0,3	29,5	80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
Итого				17,9	17,1	106,6	593
Обед							
2011	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С СМЕТАНОЙ	200	1,6	5	7	84
2011	265	ПЛОВ	200	15,9	17,2	40,7	381
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2008		БАНАН	132	2	0,7	27,7	127
Итого				25,7	29	155,8	941
Всего				43,6	46,1	262,4	1534

Бухгалтер _____

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра _____

Федорова Р.Р.

Повар с м/о _____

Ляшенко А.В.





МЕНЮ

7-10 лет НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	6,1	0,6	13,7	87
1997	474	КОТЛета ОСОБАЯ С МАСЛОМ	60	8,5	16	8,1	195
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	7,2	40,5	252
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
Итого				23,7	24,3	118	722
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12
2009	131	СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	3,6	13	94
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	21,9	22,5	18,6	366
2008	73	ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	2,5	0,3	28,6	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	80
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200			28,2	113
Итого				29,3	26,9	107,3	742
Всего				53	51,2	225,3	1464

Бухгалтер _____

Калугина Н.Ю.

Медицинская сестра _____

Федорова Р.Р.

Повар с м/о _____

Ляшенко А.В.

