

Завтраки 1-я неделя с 7 до 11 лет осень-зима 2022-2023 год

Понедельник

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	ТК №88 6/2004	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	ТТК №12	150/10	6,48	10,50	38,14	243,00
Какао с молоком	ТК №228 382/2005	200	3,52	3,72	25,49	145,20
Фрукт свежий (мандарин)		100	1,00	0,00	7,50	38,00
Итого за завтрак		515	17,83	18,93	83,49	568,42



2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	ТК №62 1/2004	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
Каша молочная манная с маслом	ТТК №14	150/10	6,48	9,00	38,14	238,50
Кофейный напиток с молоком	ТТК №90	200	1,90	2,12	24,82	127,60
Фрукт свежий (киви)		100	1,00	0,00	8,00	47,00
Итого за завтрак		500	15,70	18,70	83,39	543,70



Вторник

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из свеж. огурцов и помид. (огурцы св., помидоры св., лук репч., масло раст.)	ТТК №33	60	0,54	6,00	2,01	64,48
Тефтели в соусе	ТТК №43	100	14,00	7,00	14,30	251,96
Макаронные изделия отварные	ТТК №41	150	5,29	4,22	34,86	201,10
Чай с лимоном	ТТК №72	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак		550	18,43	17,55	83,66	578,06

Фото блюда



2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	ТТК №42	60	0,56	5,97	2,27	65,55
Фрикадельки из говядины с соусом	ТТК №248	100	10,00	11,00	13,00	219,00
Гороховое пюре	ТТК №108 514/2004	150	5,54	2,45	35,00	155,60
Чай с сахаром	ТТК №75	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак		540	18,30	19,75	78,60	561,83

Фото блюда



Среда

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Фрукт свежий (яблоко)		120	0,00	0,00	12,00	56,72
Чизкейк творожный	ТТК №222	150	14,07	16,27	39,60	309,93
Чай с сахаром	ТК №75	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак		500	16,37	16,60	79,93	488,33

Фото блюда



2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Фрукт свежий (мандарин)		120	1,20	0,00	9,00	45,60
Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	ТК №89 362/2004	150	14,50	16,00	30,00	357,00
Чай с лимоном	ТТК №72	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак		510	18,30	16,33	71,79	553,12

Фото блюда

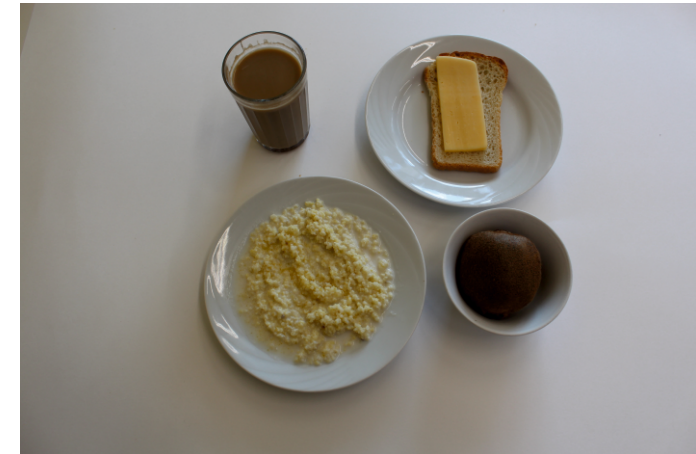


Четверг

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	ТК №88 6/2004	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22
Каша молочная пшённая с маслом	ТТК №13	150/10	6,48	9,00	38,14	243,00
Кофейный напиток с молоком	ТТК №90	200	1,90	2,12	24,82	127,60
Фрукт свежий (киви)		100	1,00	0,00	8,00	47,00
Итого за завтрак		515	16,21	17,83	83,32	579,82

Фото блюда



2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	ТК №62 1/2004	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
Каша молочная пшеничная с маслом	ТТК №249	150/10	7,00	6,00	28,50	213,00
Какао с молоком	ТК №228 382/2005	200	3,52	7,72	25,49	145,20
Фрукт свежий (яблоко)		100	0,00	0,00	10,00	47,26
Итого за завтрак		500	15,84	17,30	77,42	536,06

Фото блюда



Пятница

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	ТК №62 1/2004	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
Сосиски отварные	ТТК №245	100	11,00	13,90	1,60	266,00
Макаронные изделия отварные	ТТК №41	150	5,29	4,22	34,86	201,10
Чай с лимоном	ТТК №72	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
Итого за завтрак		500	19,11	19,75	69,39	578,72

Фото блюда



2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	ТК №88 6/2004	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22
Сосиски отварные	ТТК №245	100	11,00	13,90	1,60	266,00
Каша перловая рассыпчатая	ТК №107 508/2004	150	4,50	4,50	32,25	186,00
Чай с сахаром	ТТК №75	250/15	0,20	0,00	15,04	57,18
Итого за завтрак		505	19,23	19,11	67,25	581,40

Фото блюда

