

Завтраки 2-я неделя с 7 до 11 лет осень-зима 2023-2024 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 рисовая с маслом	ТТК №18	150/10	5,25	9,00	36,00	238,50
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	16,60	19,43	82,35	583,92



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 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		500	15,70	18,70	82,39	548,20



Вторник

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК №73	60	1,20	6,00	6,00	82,20
Котлета рыбная	ТТК №86	100	12,70	7,30	10,00	158,00
Картофельное пюре	ТТК №87 520/2004	150	3,16	4,46	20,76	152,60
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	19,15	18,09	69,55	543,32



2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат Незнайка (капуста б/к, огурцы свеж., масло раст.)	ТТК №213	60	0,60	9,00	5,40	105,60
Тефтели рыбные	ТТК №254	100	11,00	6,00	10,00	145,00
Каша ячневая вязкая	ТТК №148 510/2004	150	3,33	4,16	23,30	145,00
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	17,23	19,49	67,03	517,28



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 (яблоко)		120	0,00	0,00	12,00	56,72
Запеканка из творога со сгущенным молоком	ТК №89 362/2004	150	18,50	18,00	27,75	345,00
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	19,10	18,33	72,54	552,24

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 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		515	16,21	18,83	74,32	575,32

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 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	7,72	25,49	145,20
Фрукт свежий (мандарин)		100	1,00	0,00	7,50	38,00
Итого за завтрак		500	16,32	18,80	82,56	556,60

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	19,05	69,39	498,72

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 пшеничная вязкая	ТК №253 510/2004	150	4,16	4,16	25,00	150,83
Чай с сахаром	ТТК №75	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
Итого за завтрак		505	19,19	19,70	67,00	586,23

Фото блюда

