

-

Page 10

Page 10 of 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл	гор.блюдо	№311	Каша манная молочная с маслом	200	48,10	217	11	12	16
	гор.напиток	№712	Чай с сахаром	200	3,90	61	0	0	15
	хлеб	тех.карта	Хлеб пшеничный	40	3,00	92	3	0	19
	порц.блюдо	№32	Масло сливочное, порционно	10	15,00	68	1	4	7
	фрукты	тех.карта	Фрукты свежие сезонные	100	20,00	44	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед 1-4 кл	закуска	№51	Свекла отварная	60	7,20	38	1	1	6
	1 блюдо	№145	Щи из свежей капусты с картофелем	200	15,17	94	1	5	10
	2 блюдо	№261	Печень по-строгановски	90	45,81	149	10	9	6
	гарнир	№299	Макароны отварные	150	10,12	224	7	7	33
	сладкое								
	хлеб бел.	тех.карта	Хлеб белый	40	3,00	92	3	0	19
	хлеб черн.	тех.карта	Хлеб черный	30	3,50	68	3	0	13
	напиток	№639	Компот из свежих фруктов	180	5,20	42	0	0	10

-

Page 10

--

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл	гор.блюдо	№307	Омлет с морковью, запеченый	160	51,10	214	9	13	16
	гор.напиток	№712	Чай с сахаром	200	3,90	61	0	0	15
	хлеб	тех.карта	Хлеб пшеничный	40	3,00	92	3	0	19
	закуска	тех.карта	Горошек зеленый консервированный	60	12,00	70	5	2	8
	фрукты	тех.карта	Фрукты свежие сезонные	100	20,00	44	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед 1-4 кл	закуска	тех.карта	Соленья в ассортименте	60	10,20	7	0	0	1
	1 блюдо	№162	Суп гороховый	200	10,15	141	5	8	13
	2 блюдо	№364	Биточки рыбные	90	42,56	188	10	11	13
	гарнир	№525	Пюре картофельное	150	15,19	138	3	5	20
	сладкое								
	хлеб бел.	тех.карта	Хлеб белый	40	3,00	92	3	0	19
	хлеб черн.	тех карта	Хлеб черный	30	3,50	68	3	0	13
	напиток	№645	Кисель фруктовый	180	5,40	80	1	0	19

-

Page 10

--

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл	гор.блюдо	№296	Каша рисовая с маслом	200	47,80	257	9	12	27
	гор.напиток	№719	Кофейный напиток	200	4,20	98	2	2	18
	хлеб	тех.карта	Хлеб пшеничный	40	3,00	92	3	0	19
	порц.блюдо	тех.карта	Сыр твердый порционнно	10	15,00	36	2	3	0
	фрукты	тех.карта	Фрукты свежие сезонные	100	20,00	44	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед 1-4 кл	закуска	№51	Свекла отварная	60	7,20	23	1	0	4
	1 блюдо	№154	Рассольник	200	13,10	180	6	10	17
	2 блюдо	№493	Курица порционнно в сметанном соусе	90	49,38	145	7	9	9
	гарнир	№243	Каша пшеничная	150	9,12	140	6	7	13
	сладкое								
	хлеб бел.	тех.карта	Хлеб белый	40	3,00	92	3	0	19
	хлеб черн.	тех.карта	Хлеб черный	30	3,50	68	3	0	13
	напиток	№644	Компот из смеси сухофруктов	180	4,70	66	1	0	16

-

Page 10

Page 10 of 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл	2 блюдо	№364	Биточки рыбные	100	57,26	188	10	11	13
	гор.напиток	№714	Чай с сахаром,лимоном	200	4,35	62	0	0	15
	хлеб	тех карта	Хлеб пшеничный	40	3,00	92	3	0	19
	закуска	тех карта	Соленья в ассортименте	60	10,20	7	0	0	1
	гор.блюдо	№525	Пюре картофельное	150	15,19	138	3	5	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед 1-4 кл	закуска	тех.карта	Соленья в ассортименте	60	10,20	7	0	0	1
	1 блюдо	№133	Борщ с картофелем и зеленью	200	12,90	176	5	12	11
	2 блюдо	№462	Тефтели мясные с соусом	100	42,00	148	10	9	6
	гарнир	№513	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,20	180	6	6	26
	сладкое								
	хлеб бел.	тех.карта	Хлеб белый	40	3,00	92	3	0	19
	хлеб черн.	тех.карта	Хлеб черный	30	3,50	68	3	0	13
	напиток	№639	Компот из свежих фруктов	180	5,20	42	0	0	10