



Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
возрастная группа: дети с 7 до 11 лет



Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<u>24 апреля</u>							
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	77=47	16,4	24,9	24,7	388,5	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2=52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с молоком	200	4=33	1,0	1,0	7,4	42,5	1024 сб.1981
Итого:	450	86=00	21,7	26,4	59,6	562,5	
<u>25 апреля</u>							
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	230	52=91	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2=52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Биобаланс	200	20=02	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	8=87	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:	505	86=00	28,1	20,1	85,4	634,7	
<u>26 апреля</u>							
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана</i>	80	55=79	14,5	7,3	8,0	155,3	4 сб.ГорПо"Урал"
Гречка отварная с овощами	160	12=81	7,9	9,3	40,9	279,2	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2=52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	13=20	2,3	1,8	17,0	93,3	1011 сб.1981
Итого:	490	86=00	29,0	18,9	93,3	659,3	
<u>27 апреля</u>							
Бутерброд с маслом	25/5	8=58	2,2	3,9	13,8	98,9	
Тефтели рыбные	100	25=57	13,0	5,6	15,3	163,4	сб.Горпо
Картофельное пюре	150	17=89	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	4=07	0,1	0,1	16,5	66,9	698 сб.1997
Мандарин	100	28=21	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:	600	86=00	21,1	15,0	88,0	571,0	
<u>29 апреля</u>							
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	33=07	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом <i>(молоко отборное)</i>	180/8	23=57	4,7	8,9	28,2	211,6	417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	4=96	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996

Сок Джустик	200	22=72	23,0	92,0
Итого:	663	86=00	13,1	24,2
30 апреля				
Биточки из кур	80	39=10	13,3	249,8 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	18=44	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2=52	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	11,0	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	24=26	26,2	149,7
Итого:	485	86=00	88,5	678,6
2 мая				
Бутерброд с маслом	25/10	14=22	13,9	132,0
Запеканка творожная с отварной	230	69=07	30,1	362,3
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	1=03	6,0	24,7 1009 сб.1981
Итого:	485	86=00	35,1	20,8
3 мая				
Биточки рыбные (минтай)	100	21=98	17,8	149,6 510 сб.Сборник рецц2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	21=51	23,2	162,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2=52	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	11,0	52,6 сб.Горпо
Какао с молоком	200	15=73	15,5	110,5 1025 сб.1982
Яблоко	130	22=58	12,7	57,7
Итого:	745	86=00	13,4	96,8
6 мая				
Печень тушеная в соусе	90	42=98	7,9	181,8 618/824 сб.1981
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	170	20=35	30,7	177,5 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2=52	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	11,0	52,6 сб.Горпо
Молоко	200	18=47	9,4	119,2
Итого:	505	86=00	29,3	21,2
7 мая				
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	23=02	13,9	166,5 3 сб.2005
Тфтели	80	42=08	25,5	299,2 423 сб.1996
Рагу овощное картофель, капуста, морковь, лук	180	15=40	16,4	155,1 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	3=82	6,3	26,3 1010 сб.1981
Итого:	535	86=00	20,6	36,0
ВСЕГО:			253,0	219,2
			814,3	6 238,1