

Завтраки 1-я неделя с 12 до 18 лет зима-весна 2021-2022 год

Понедельник

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	акп	25/30	8,83	8,08	15,87	193,55
Каша молочная пшённая с маслом	акп	200/10	8,65	10,90	50,87	278,50
Какао с молоком	382/2005	200	3,52	3,72	25,49	145,20
Итого за завтрак			21,00	22,70	92,23	617,25



2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	1/2004	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
Каша молочная манная с маслом	акп	200/10	16,65	10,90	50,87	288,50
Кофейный напиток с молоком	акп	200	1,90	2,12	24,83	127,60
Итого за завтрак			20,87	20,60	89,13	546,70



Вторник

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Свёкла с маслом растительным	акп	100	1,75	9,91	10,32	136,86
Тефтели в соусе	акп	100	14,00	7,00	14,30	251,96
Картофельное пюре	520/2004	180	3,76	5,36	24,92	150,73
Чай с лимоном	акп	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			22,11	22,60	82,33	690,06

Фото блюда



2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Яйцо отварное / горошек зеленый консервированный	акп	100	7,90	5,40	3,90	97,50
Фрикадельки из говядины	акп	100	8,70	11,50	18,00	196,10
Картофельное пюре	520/2004	180	3,76	5,36	24,92	150,73
Чай с сахаром	акп	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			22,66	22,59	75,15	566,02

Фото блюда



Среда

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	1/2004	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
Чизкейк творожный	акп	200	18,76	21,70	52,80	463,24
Чай с молоком	акп	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19
Итого за завтрак			22,50	23,00	82,42	680,03

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)	6/2004	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23
Пудинг творожный с изюмом (запечённый) со сгущ. молоком	акп	200	12,10	14,30	78,60	439,97
Чай с лимоном	акп	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
Итого за завтрак			22,73	22,01	111,46	688,21

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)	6/2004	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23
Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	акп	200/10	8,65	10,90	50,87	278,50
Кофейный напиток с молоком	акп	200	1,90	2,12	24,83	127,60
Итого за завтрак			20,68	20,73	89,06	568,33

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)	1/2004	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
Каша молочная пшеничная с маслом	акп	200/10	15,65	10,90	55,87	328,50
Какао с молоком	382/2005	200	3,52	3,72	25,49	145,20
Итого за завтрак			21,49	22,20	94,79	604,30

Фото блюда



Пятница

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Огурцы свежие порциями	192,таб.24 /1996	100	0,80	0,10	2,80	15,00
Котлета из птицы	акп	100	9,38	10,49	16,11	172,62
Макаронные изделия отварные	акп	180	6,36	5,07	41,84	241,32
Чай с сахаром	акп	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			18,84	18,40	89,08	550,63

Фото блюда



2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Помидоры свежие порциями	192,таб.24 /1996	100	0,60	0,00	4,20	19,17
Шницель из птицы	акп	100	9,38	11,49	16,11	172,62
Макаронные изделия отварные	акп	180	6,36	5,07	41,84	241,32
Чай с молоком	акп	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			20,04	18,49	91,63	583,80

Фото блюда



Суббота

1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Горошек зеленый консервированный порциями	акп	100	3,10	0,20	7,10	61,00
Омлет натуральный	акп	200	17,40	18,40	36,78	267,00
Чай с лимоном	акп	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			23,10	18,93	76,67	545,00

Фото блюда



2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Кукуруза консервированная порциями	акп	100	3,10	0,20	7,10	41,00
Омлет натуральный со стручковой фасолью	акп	200	13,80	19,00	48,60	398,25
Чай с сахаром	акп	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией		30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за завтрак			19,20	19,53	84,03	560,94

Фото блюда

