

# Завтраки 1-я неделя с 7 до 11 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	150/5	6,48	8,17	21,65	184,8
Какао с молоком	382/2005	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Итого за завтрак			18,83	19,97	63,01	523,55



### 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	150/5	11,48	8,17	41,65	214,80
Кофейный напиток с молоком	акп	200	1,90	2,12	24,83	127,60
Итого за завтрак			15,70	17,87	79,91	473,00



## Вторник

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Свёкла с маслом растительным	акп	60	1,05	5,90	6,19	62,12
Тефтели в соусе	акп	100	14	7,00	14,30	251,96
Картофельное пюре	520/2004	150	3,13	4,46	20,76	125,61
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			20,78	17,69	74,04	590,20

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Яйцо отварное / горошек зеленый консервированный	акп	60	4,74	3,24	2,34	58,50
Фрикадельки из говядины	акп	100	8,70	11,50	18,00	196,10
Картофельное пюре	520/2004	150	3,13	4,46	20,76	125,61
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			18,87	19,53	69,43	501,90

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	150	14,07	16,27	39,60	347,43
Чай с молоком	акп	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19
Итого за завтрак			17,99	25,45	69,22	564,22

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	150	9,07	10,72	38,95	334,97
Чай с лимоном	акп	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
Итого за завтрак			19,70	18,43	71,81	583,21

Фото блюда

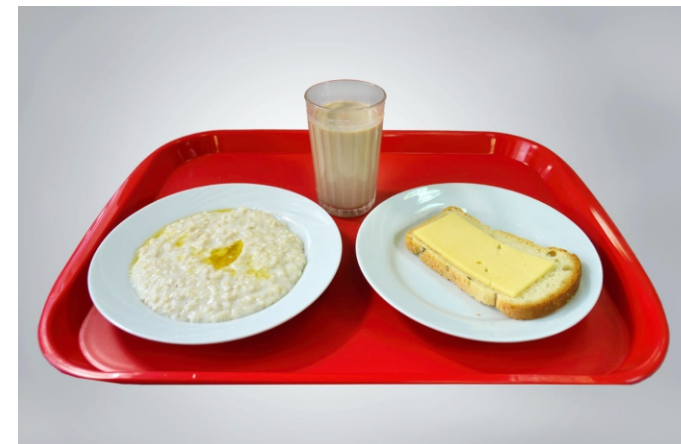


## Четверг

### 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	150/5	6,48	8,17	21,65	184,80
Кофейный напиток с молоком	акп	200	1,90	2,12	24,83	127,60
Итого за завтрак			18,51	18,00	59,84	474,63

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	150/5	12,48	8,17	31,65	214,80
Какао с молоком	382/2005	200	3,52	3,72	25,49	145,20
Итого за завтрак			18,32	19,47	70,57	490,60

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	60	0,48	0,06	1,68	9,00
Котлета из птицы	акп	100	9,38	10,49	16,11	172,62
Макаронные изделия отварные	акп	150	5,30	4,22	34,86	201,10
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			17,46	15,10	80,98	508,41

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Помидоры свежие порциями	192,таб.24 /1996	60	0,36	0,00	2,52	11,50
Шницель из птицы	акп	100	9,38	11,49	16,11	172,62
Макаронные изделия отварные	акп	150	5,30	4,22	34,86	201,10
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			18,74	17,64	82,97	535,91

Фото блюда





# Завтраки 2-я неделя с 7 до 11 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 рисовая с маслом	акп	150/5	6,48	8,17	21,65	184,8
Какао с молоком	382/2005	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Итого за завтрак			18,83	19,97	63,01	523,55



### 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	130,6
Каша молочная пшенная с маслом	акп	150/5	11,48	8,17	31,65	228,80
Кофейный напиток с молоком	акп	200	1,90	2,12	24,83	127,6
Итого за завтрак			15,70	17,87	69,91	487,00



## Вторник

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат «Чайка» (горошек консер., яйцо, лук репч., масло раст.)	акп	60	3,15	7,37	4,90	99,34
Котлета рыбная	акп	100	12,70	7,30	10,00	158,00
Картофельное пюре	520/2004	150	3,13	4,46	20,76	125,61
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			21,58	19,46	68,45	533,46

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из редиса с огурцами и яйцом с маслом растительным	31/2005	60	0,36	5,94	5,28	83,34
Тефтели рыбные	239/2005	100	12,60	7,90	38,60	243,50
Картофельное пюре	520/2004	150	3,13	4,46	20,76	125,61
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			18,39	18,63	92,97	574,14

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 с ягодой	акп	150	11,76	15,15	40,38	347,03
Чай с сахаром	акп	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Итого за завтрак			14,28	22,73	68,85	534,82

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
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366/2004	150	8,64	9,10	42,00	313,60
Чай с молоком	акп	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19
Итого за завтрак			20,37	18,41	71,55	562,02

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 манная с маслом	акп	150/5	6,48	8,17	28,85	184,80
Кофейный напиток с молоком	акп	200	1,90	2,12	24,83	127,60
Итого за завтрак			18,51	18,00	67,04	474,63

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 геркулес с маслом	акп	150/5	12,48	8,17	31,65	234,80
Какао с молоком	382/2005	200	3,52	3,72	25,49	145,20
Итого за завтрак			18,32	19,47	70,57	510,60

Фото блюда



## Пятница

### 1 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Огурцы консервированные порциями	таб.24 /1996	60	0,48	0,06	0,90	28,80
Котлета из говядины	акп	100	9,90	10,80	15,55	260,63
Макаронные изделия отварные	акп	150	5,30	4,22	34,86	201,10
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			18,28	16,00	83,10	586,64

Фото блюда



### 2 Вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
Салат из квашеной капусты	акп	60	0,87	11,92	2,55	75,82
Шницель из говядины	акп	100	9,90	10,80	15,55	260,63
Макаронные изделия отварные	акп	150	5,30	4,22	34,86	201,10
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			18,37	27,27	81,29	586,64

Фото блюда

