



Утверждаю

Директор

/Галченкова Е.Н/

МЕНЮ

30 декабря 2025 г.

7-11 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,24	4,12	0,00	50,85	0,04
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150/4	3,13	5,99	13,17	119,12	0,13
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			573	11,91	24,36	65,45	536,93	90,21
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			225	1,70	1,03	39,13	174,50	4,00
Обед								
2008	61	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	6,87	11,50	0,67	133,87	0,34
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,29	10,16	6,33	123,22	8,29
	1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	215	4,70	8,08	14,40	153,72	10,42
		КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ"	100	18,01	8,33	14,26	204,14	2,32
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	155	3,90	4,25	17,65	126,54	32,11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,31	0,06	26,66	109,04	0,40
2008		БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			891	37,39	43,28	95,00	928,23	53,88
Полдник								
	3	ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕННЫЙ"	105/20	13,14	21,34	34,76	384,91	0,69
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			415	13,64	21,74	59,28	491,16	10,71
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	85	1,30	5,09	7,64	83,44	20,70
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	95/30	4,54	6,65	16,03	142,19	1,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,13	21,43	144,64	10,46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
2008		БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			636	11,35	17,77	74,85	507,22	32,45
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	188	10,55	9,10	14,55	192,79	0,00
Итого			188	10,55	9,10	14,55	192,79	0,00
Всего				86,54	117,28	348,26	2 830,83	191,25

Диетсестра

СВ

Себелева В.Е.

Повар

ЗН

Зауморова О.Н.