



Утверждаю

Директор

Г.Н. Галченкова Е.Н.

МЕНЮ

22 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								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,24	4,12	0,00	50,85	0,04
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/4	6,47	8,85	36,37	251,94	0,76
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	175	5,25	5,23	26,47	175,82	0,76
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			543	20,16	20,00	100,04	672,61	91,56
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	95	2,97	5,42	13,21	117,96	15,44
2008	83	ЩИ	200/20	12,11	9,46	22,99	231,72	28,89
2011	260	ГУЛЯШ	95	13,70	11,05	4,99	174,43	1,24
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,78	4,31	20,77	143,77	38,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,16	0,03	18,08	73,43	0,16
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			871	42,90	42,67	95,74	952,88	84,53
Полдник								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	110	15,17	22,54	36,46	409,27	0,00
2023	1	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	5,82	95,79	2,01
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			390	15,57	22,94	52,08	552,06	12,01
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,69	0,11	3,53	21,73	2,24
2008	305	ГОЛУБЦЫ	105	4,75	11,30	16,82	188,72	10,83
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,70	21,45	214,50	10,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,39	0,00	15,33	62,86	0,08
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			591	14,99	24,01	72,16	565,51	23,65
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Итого			214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Всего				107,39	121,06	375,80	3 138,11	215,75

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Зауморова О.Н.