

МЕНЮ

20 ноября 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	190	КАША "ДРУЖБА"	150/4	5,35	8,25	24,59	194,82	0,65
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,00	4,97	29,26	182,95	0,83
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
			548	18,79	19,14	91,05	622,62	91,52
Итого								
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
			225	1,70	1,03	39,13	174,50	4,00
Итого								
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/20	11,81	6,21	12,10	151,96	1,75
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	20,88	17,00	4,07	252,59	0,55
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150/4	4,84	4,31	21,05	145,12	38,54
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	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			761	40,15	28,48	78,91	736,41	41,24
Итого								
Полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00
2011	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	80/20	7,63	11,27	12,56	182,77	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
			430	13,18	16,16	37,56	351,53	10,04
Итого								
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	85	1,30	5,09	7,63	83,41	20,69
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	49	5,60	12,20	0,20	133,00	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,46	4,79	33,21	197,79	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
2008		БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			544	14,86	22,98	71,00	552,36	20,73
Итого								
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
			214	12,07	10,41	16,65	220,55	0,00
Итого				100,75	98,20	334,30	2 657,97	167,53
Всего								

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А