

МЕНЮ

25 ноября 2025 г.

12-18 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								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	16	0,08	13,33	0,13	120,83	0,00
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/5	7,20	8,96	27,61	220,54	0,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	15,30	61,96	0,04
2008		БАТОН	45	3,47	1,35	22,55	116,55	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Итого			586	12,29	23,94	77,74	584,38	90,07
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,85	2,35	18,28	101,75	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			225	2,85	2,55	38,08	187,75	4,00
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/25	13,29	8,27	24,09	224,32	7,34
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,40	4,68	0,67	138,36	1,20
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	7,31	9,46	45,34	304,23	36,64
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,28	0,06	26,85	109,57	0,37
2008		БАТОН	53	4,11	1,60	26,72	138,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			914	48,39	24,07	123,67	914,61	45,55
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	95	10,29	13,93	31,42	293,43	0,10
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			375	10,69	14,33	47,04	436,22	12,11
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	2,41	9,37	67,95	25,31
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	17,48	8,66	3,42	186,66	13,12
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,60	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	15,30	61,96	0,04
2008		БАТОН	53	4,11	1,60	26,72	138,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			692	27,82	20,23	94,17	698,30	38,47
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				114,11	95,53	397,35	3 041,81	190,20

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А.