



МЕНЮ

12 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								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150/4	6,34	7,91	25,66	199,62	0,50
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
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			559	11,79	22,16	77,73	565,37	90,52
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	65	0,52	0,07	1,11	8,45	3,25
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/20	13,84	9,54	21,54	231,96	30,77
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	19,62	7,77	19,95	228,60	2,05
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,20	0,10	14,63	58,50	0,00
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			711	36,49	18,38	72,26	605,21	36,07
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160/50	13,65	17,46	39,12	371,92	0,01
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	145	4,08	4,50	6,62	84,39	0,76
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			455	18,13	22,36	55,54	503,31	10,77
Ужин								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,72	5,05	3,92	64,18	2,26
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	21,03	11,86	15,03	251,42	0,44
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	5,39	4,70	30,67	187,18	0,00
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			571	29,55	22,51	79,37	639,73	2,72
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	197	11,09	9,55	15,29	202,56	0,00
Итого			197	11,09	9,55	15,29	202,56	0,00
Всего				109,90	97,51	338,27	2 703,93	144,08

Диетсестра

Себ

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова

Винокурова О.А.