

МЕНЮ
13 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
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/4	5,34	7,35	26,56	193,61	0,52
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,39	5,39	26,69	178,73	0,78
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			548	19,17	18,66	90,45	617,19	91,34
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	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	85	1,30	5,09	7,64	83,44	20,70
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/20	7,64	8,82	16,40	184,90	7,51
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	1,93	13,07	17,36	195,43	3,01
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	5,29	21,66	147,56	10,49
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,16	0,03	18,08	73,43	0,16
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			831	18,13	33,80	106,19	814,26	41,87
Полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	7,89	16,04	1,49	182,29	0,16
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	8,29	16,44	17,11	325,08	12,17
Ужин								
2008	61	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	6,87	11,50	0,67	133,87	0,34
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,69	5,11	4,27	66,11	2,93
2011	230	РЫБА ЖАРЕНАЯ	90	19,43	18,70	3,48	259,87	0,20
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	155	3,95	4,47	10,19	96,75	28,09
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,39	0,00	15,33	62,86	0,08
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			646	35,18	41,28	58,99	748,96	31,64
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				93,56	120,76	327,16	2 882,55	181,02

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А.