



МЕНЮ

15 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	0,16	13,28	0,16	120,00	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,25	4,13	0,00	51,00	0,04
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	165/4	3,86	6,44	16,40	139,10	0,16
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
2008		БАТОН	55	4,24	1,65	27,56	142,45	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	165	1,49	0,33	13,37	70,95	99,00
Итого			629	13,19	25,83	72,42	583,96	99,24
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	7,72	12,34	0,67	144,72	0,34
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,42	10,18	6,57	125,00	10,04
	1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,09	8,85	16,58	173,28	11,57
		КОЛБАСКИ "СТУДЕНЧЕСКИЕ"	115	20,40	8,88	17,25	230,54	2,67
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,23	4,28	18,71	132,58	35,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,31	0,06	26,66	109,04	0,40
2008		БАТОН	35	2,70	1,05	17,54	90,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			999	41,87	45,64	103,98	1 005,81	60,18
Полдник								
	3	ТВОРОЖНИК "ПРЯЖЕННЫЙ"	120/22	14,82	23,38	39,96	431,17	0,78
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
2008		ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			463	15,36	23,82	65,46	542,12	11,80
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1,37	5,09	7,74	84,24	21,75
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	105/33	4,53	6,65	16,04	142,20	1,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,31	5,17	23,09	152,51	11,30
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
2008		БАТОН	35	2,70	1,05	17,54	90,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			698	12,01	17,96	79,13	528,85	34,34
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				96,20	124,69	376,77	3 055,79	209,56

Диетсестра Себелева В.Е.

Повар Винокурова О.А.