

МЕНЮ

18 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								
			15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	150	7,07	8,67	23,26	200,18	0,04
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/10	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	45	3,47	1,35	22,55	116,55	0,00
2008		БАТОН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
2008		АПЕЛЬСИН	590	17,26	27,30	73,31	616,89	90,08
Итого								
II Завтрак								
			25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2008		ВАФЛИ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	225	1,70	1,03	39,13	174,50	4,00
Итого								
Обед								
			60	0,71	0,06	8,58	38,36	1,12
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	200/20	10,39	7,52	18,23	182,90	19,46
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	90	20,79	6,92	16,60	212,17	0,28
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	150	5,51	10,83	33,30	258,43	19,77
2011	128	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180/10	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
2008		БАТОН	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	791	39,43	26,08	103,96	815,86	40,65
Итого								
Полдник								
			100/45	11,29	15,39	27,38	296,21	0,17
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	4,65	5,12	7,53	96,03	0,86
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008		ЯБЛОКО	410	16,34	20,91	44,71	439,24	11,03
Итого								
Ужин								
			56	1,58	0,11	3,31	20,37	2,10
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	90	24,35	14,65	3,88	274,38	18,72
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	155	3,38	5,44	21,89	150,47	10,52
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/10	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
2008		БАТОН	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	572	31,43	20,95	56,54	570,43	31,38
Итого								
Ужин 2								
			214	12,44	10,73	17,16	227,37	0,00
2011	386	КЕФИР	214	12,44	10,73	17,16	227,37	0,00
Итого								
Всего								
				118,60	107,00	334,81	2 844,29	177,14

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А.