

МЕНЮ
26 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
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/4	7,15	8,98	31,32	235,60	0,70
2008	430	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			558	15,69	14,90	83,24	539,70	90,76
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	6,87	11,50	0,67	133,87	0,34
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	3,13	10,47	14,79	170,40	16,32
2012	56	БОРЩ	200/20	10,25	8,50	26,15	228,54	30,03
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	21,68	17,01	8,06	272,08	1,05
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,66	5,37	24,97	163,23	12,17
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			886	49,60	54,38	117,77	1 171,05	60,07
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	95/45	11,55	15,72	34,89	330,32	0,19
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			430	12,05	16,12	59,41	436,57	10,21
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	85	1,30	5,09	7,64	83,44	20,70
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	155	3,75	9,46	27,80	211,65	12,53
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
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			516	7,55	15,45	65,40	433,25	33,27
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				98,66	112,29	381,60	2 975,62	198,31

Диетсестра Себелева В.Е.Повар Винокурова О.А.