

МЕНЮ

17 января 2026 г.

12-18 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								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,69	0,12	115,08	0,00
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/5	6,36	11,18	32,75	256,80	0,58
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,39	4,08	30,45	177,10	0,68
2008		БАТОН	57	4,36	1,70	28,39	146,77	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	179	1,61	0,36	14,51	77,04	107,50
Итого			656	16,80	30,01	106,22	772,79	108,76
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	29	2,16	2,74	21,32	118,71	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	201	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			230	3,16	2,94	41,12	204,71	4,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	2,08	2,36	11,37	76,20	21,38
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	275/38	14,77	7,07	17,79	194,21	1,31
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	120	29,90	15,41	8,14	290,83	0,24
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	6,26	7,75	43,92	271,22	21,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0,00	16,60	66,78	0,02
2008		БАТОН	66	5,07	1,97	32,98	170,51	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			1106	58,19	34,56	130,80	1 069,75	44,47
Полдник								
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	95	6,30	13,74	45,81	332,02	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0,00	16,60	66,78	0,02
2008		ЯБЛОКО	179	0,72	0,72	17,56	84,21	17,92
Итого			485	7,13	14,46	79,97	483,01	17,94
Ужин								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	121	3,64	0,23	7,63	46,96	4,84
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	120	1,84	13,54	14,12	186,49	2,53
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	4,63	39,85	227,29	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,22	0,00	16,11	65,29	0,05
2008		БАТОН	68	5,20	2,03	33,82	174,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			788	17,44	20,43	111,53	700,86	7,42
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	232	13,47	11,61	18,57	246,10	0,00
Итого			232	13,47	11,61	18,57	246,10	0,00
Всего				116,19	114,01	488,21	3 477,22	182,59

Диетсестра _____ Себелева В.Е.

Повар _____ Винокурова О.А.