



Утверждаю

Директор

/Галченкова Е.Н./

МЕНЮ

24 января 2026 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	3,25	4,13	0,00	51,00	0,04
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	165/3	7,65	9,83	41,27	285,34	0,91
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,43	5,43	25,11	172,32	0,91
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			602	22,06	21,37	107,31	722,06	100,86
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								
2012	10	ГОРОХ ОВОЩНОЙ КОНСЕРВЫ	70	1,99	5,14	4,19	70,81	8,30
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	220/22	10,65	7,28	27,14	218,29	34,38
2011	271	КОТЛЕТЫ ,БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	3,17	14,07	14,48	197,37	0,13
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,46	4,79	33,21	197,79	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,21	0,11	16,01	64,05	0,00
2008		БАТОН	35	2,70	1,05	17,54	90,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			874	24,18	32,44	112,57	838,96	42,81
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	105	11,19	16,03	52,52	399,66	0,00
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	4,93	5,43	7,98	101,85	0,91
2008		ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			390	16,56	21,90	71,28	553,21	11,91
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1,37	5,09	7,74	84,24	21,75
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	110	22,92	8,19	6,92	192,90	0,20
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	170	4,49	13,14	30,28	264,34	4,81
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
2008		БАТОН	35	2,70	1,05	17,54	90,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			672	31,67	27,47	77,41	692,59	26,80
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				108,24	114,62	424,35	3 201,87	186,38

Диетсестра

Себелева В.Е.

Повар

Винокурова О.А.