

МЕНЮ

19 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								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,16	2,75	0,00	33,89	0,03
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	9,01	14,02	44,37	340,96	0,83
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	195	5,73	5,18	16,14	136,57	0,62
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			579	22,20	40,25	97,87	855,02	91,48
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			220	3,22	3,02	41,73	208,10	4,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	0,99	10,06	12,10	144,28	15,45
2011	119	СУП С БОБОВЫМИ	200/20	14,86	12,93	17,72	247,02	4,13
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	59	6,72	14,64	0,24	159,60	0,00
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	155	3,32	9,67	19,37	178,38	9,05
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,29	0,06	16,80	69,45	0,32
2008		БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			773	28,49	48,26	81,26	876,43	28,95
Полдник								
2008	444	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	16,61	17,03	50,47	423,50	0,31
2023	1	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ ВИТОШКА"	185	0,00	0,00	7,20	118,50	6,03
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			395	17,01	17,43	67,47	589,00	16,34
Ужин								
2008	61	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	6,87	16,34	0,67	177,47	0,34
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,54	10,26	11,24	143,92	6,46
2011	230	РЫБА ЖАРЕНАЯ	95	20,46	10,79	6,78	205,98	0,20
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	155	4,12	12,06	27,79	242,65	4,41
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,39	0,00	10,49	43,51	0,08
2008		БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			629	35,69	50,35	72,00	891,23	11,49
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	214	12,04	10,38	16,61	220,03	0,00
Итого			214	12,04	10,38	16,61	220,03	0,00
Всего				118,65	169,69	376,94	3 639,81	152,26

Диетсестра _____ Себелева В.Е.

Повар _____ Винокурова О.А.