

МЕНЮ

18 июня 2026 г.

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2015 г	16/4	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	7,6	8,8	32,6	221
2015	3/6	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ	60/5	4,1	7,1	2,8	91
2015	1/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	73
2015	17/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	20	112
2015		батон нарезной	50	3,7	1,5	24,9	127
Итого				18,3	27,9	80,4	624
II Завтрак							
		фрукт свежий	200	0,9	0,9	21,8	129
Итого				0,9	0,9	21,8	129
Обед							
2015	6/1	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,2	14
2015 г	19/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,1	5,5	21	131
2015 г	2/9	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	110	13,7	16,2	2,5	193
2015	60/3	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	11,4	12,2	45,8	270
1983 год	924	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				39,9	36,9	142,3	949
Полдник							
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
2008		ВАФЛИ	25	1,4	5,5	16,5	123
2015	6/12	ватрушка со сметаной	75	6,8	10,7	38,2	286
Итого				9,2	16,4	74,9	501
Ужин							
2015	11/1	салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1	3	6,8	59
2015	303/94	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СЫРОМ	90	25,4	19,6	5,1	308
2015	3/3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,4	3,9	9,6	80
2015	14/10	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	5,3	2,3	24,3	139
		ХЛЕБ-РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	19,4	91
Итого				36,8	29,2	75,3	718
Ужин 2							
		ЙОГУРТ	200	6,2	5	10,4	136
Итого				6,2	5	10,4	136
Всего				111,3	116,3	405,1	3057

Зав. Производством _____

Т.С. Мезенцева