

Утверждаю



МЕНЮ

23 марта 2026 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
II Завтрак							
2006	34	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,30	4,22	27,10	167,62
2006	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,53	4,48	0,00	55,33
2006	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,00	11,75	47,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
		ФРУКТ	130	0,52	0,52	12,78	61,28
Итого				12,75	10,09	67,05	409,85
Обед							
2006	26	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,04	5,84	11,97	128,63
2006	54	ПЛОВ С МЯСОМ	240	16,29	32,48	46,47	538,62
2006	72	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	16,34	64,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	17,60	76,00
Итого				26,22	39,67	107,80	886,49
Полдник							
		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80
2006	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,00	11,75	47,02
Итого				0,71	0,66	27,21	117,82
Ужин 1							
2010	98	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,44	5,42	12,65	142,95
2006	64	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,99	4,00	19,31	129,81
2006	74	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,00	11,75	47,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	17,60	76,00
Итого				19,47	10,77	76,73	474,38
Ужин 2							
2006	80	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	4,86	4,50	19,44	142,18
Итого				4,86	4,50	19,44	142,18
Всего				64,01	65,69	298,23	2 030,72

 Осокина С.С.

 Буличева С.Е.