

МЕНЮ  
14 октября 2026 г.

Дошкольный возраст

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда             | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 7                   | КАША ПШЕННАЯ                   | 200    | 6,76              | 7,79    | 28,48            | 212,00                                   | 0,00                  |
| 2010                          | 136                 | БУЛКА                          | 40     | 2,46              | 0,31    | 15,12            | 73,28                                    | 0,00                  |
| 2010                          | 146                 | СЫР ПОРЦИОННО                  | 20     | 5,04              | 5,06    | 0,00             | 66,74                                    | 0,06                  |
| 2010                          | 86                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 200    | 4,23              | 3,64    | 18,61            | 125,11                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                | 460    | 18,49             | 16,80   | 62,21            | 477,13                                   | 0,06                  |
| II Завтрак                    |                     |                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 91                  | СОК                            | 150    | 0,71              | 0,15    | 14,39            | 96,83                                    | 14,68                 |
| Итого                         |                     |                                | 150    | 0,71              | 0,15    | 14,39            | 96,83                                    | 14,68                 |
| Обед                          |                     |                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 21                  | СУП ГОРОХОВЫЙ                  | 200/20 | 3,90              | 1,50    | 13,40            | 78,00                                    | 3,60                  |
| 2010                          | 106                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)       | 60     | 0,48              | 0,06    | 1,50             | 8,40                                     | 6,00                  |
| 2008                          | 325                 | РИС ОТВАРНОЙ                   | 150    | 3,42              | 4,22    | 35,93            | 195,37                                   | 0,00                  |
| 2010                          | 61                  | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                 | 80     | 19,11             | 12,05   | 9,40             | 222,05                                   | 0,58                  |
| 2010                          | 110                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ | 200    | 0,00              | 0,00    | 14,52            | 58,05                                    | 0,00                  |
| 2010                          | 141                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40     | 2,95              | 0,31    | 19,09            | 91,18                                    | 0,00                  |
| 2010                          | 140                 | ХЛЕБ БЕЛЫЙ                     | 15     | 0,96              | 0,12    | 5,90             | 28,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                | 765    | 30,82             | 18,26   | 99,74            | 681,65                                   | 10,18                 |
| Ужин                          |                     |                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 66                  | МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ              | 170    | 6,54              | 5,96    | 38,48            | 235,37                                   | 3,40                  |
| 210                           | 123                 | СГУЩЕННОЕ МОЛОКО               | 25     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2010                          | 83                  | КАКАО                          | 200    | 4,23              | 3,64    | 18,61            | 125,11                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                | 395    | 10,77             | 9,60    | 57,09            | 360,48                                   | 3,40                  |
| Всего                         |                     |                                |        | 60,79             | 44,81   | 233,43           | 1 616,09                                 | 28,32                 |