

МЕНЮ
21 октября 2026 г.

Дошкольный возраст

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								
2010	8	КАША РИСОВАЯ	200	5,69	7,62	29,39	209,86	0,00
2010	136	БУЛКА	40	2,64	0,33	16,18	78,41	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО	20	5,04	5,06	0,00	66,74	0,06
2010	83	КАКАО	200	4,25	3,66	18,64	125,49	0,00
Итого			460	17,62	16,67	64,21	480,50	0,06
II Завтрак								
2010	91	СОК	150	0,75	0,15	15,01	101,02	15,32
Итого			150	0,75	0,15	15,01	101,02	15,32
Обед								
2010	15	РАССОЛЬНИК	200/20	10,17	8,27	21,03	200,16	9,49
2010	106	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
2010	79	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ	150	5,45	4,75	33,21	197,46	0,00
2010	59	ОТВАРНАЯ КУРА	80	14,51	12,49	0,00	170,72	0,64
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,93	0,31	18,96	90,57	0,00
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,10	0,10	16,90	69,45	1,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	1,02	0,13	6,28	30,45	0,00
Итого			765	34,66	26,11	97,88	767,21	17,13
Ужин								
2010	63	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	22,72	11,90	5,68	220,41	0,21
2010	113	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	0,00
2010	93	ЧАЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			380	24,97	14,64	27,15	340,05	0,23
Всего				78,00	57,57	204,25	1 688,78	32,74