

Меню  
На «15» октября 2026



| № техн. карты         | Наименование блюда                       | Вес порции 7-11/12 и старше | Химический состав |           |             | Энергетическая ценность к/кал |
|-----------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------|-------------|-------------------------------|
|                       |                                          |                             | Б                 | Ж         | У           |                               |
| завтрак               |                                          |                             |                   |           |             |                               |
| 54-6к-2020            | Каша вязкая молочная пшенная             | 250                         | 7.16              | 9.26      | 45.65       | 294.18                        |
| 54-2гн-2020           | Чай с сахаром                            | 200                         | 2,79              | 3,19      | 19,71       | 118,69                        |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный          | 50/40                       | 7                 | 1         | 48          | 228                           |
| 54-19з-2020           | Масло сливочное порциями                 | 10                          | 0,15              | 11        | 0,13        | 71                            |
| Всего за завтрак      |                                          |                             | 22.15             | 30.45     | 113.56      | 812.87                        |
| Второй завтрак        |                                          |                             |                   |           |             |                               |
| Пром.                 | Печенье                                  | 40                          | 06                | 2,5       | 11,6        | 58,32                         |
| 54-23гн-2020          | Кофейный напиток с молоком               | 200                         | 0,27              | -         | 30,82       | 124,17                        |
| Всего за 2-ой завтрак |                                          |                             | 18,0              | 5,2       | 61,22       | 360,87                        |
| Всего за завтрак      |                                          |                             | 40.15             | 35.65     | 174.78      | 1173.74                       |
| Обед                  |                                          |                             |                   |           |             |                               |
| 54-7с-2020            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250                         | 3.15              | 5.76      | 18.95       | 136.71                        |
| ТК№13                 | Салат из морковки с изюмом               | 100                         | 1,22              | 0,08      | 19,6        | 93,87                         |
| 54-1г-2020            | Макароны отварные                        | 150/200                     | 3.68/4.68         | 7.88/8.88 | 33.16/34.16 | 123.35/125.35                 |
| ТК№43                 | Печень по строгановски                   | 100/120                     | 9.03/10.3         | 11.7/12.7 | 10.89/11.89 | 201.09/203.11                 |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный ржаной                    | 50<br>40                    | 5<br>3            | -<br>1    | 34<br>26    | 160<br>123                    |
| 54-1хн-2020           | Компот из смеси сухофруктов              | 200                         | 0,5               | 0,0       | 19,8        | 81,0                          |
| Всего за обед         |                                          |                             | 27.79             | 33.45     | 156.77      | 928.97                        |
| 2 Полдник             |                                          |                             |                   |           |             |                               |
| Пром.                 | Яблоко                                   | 180                         | 6.8               | 11.7      | 67.6        | 403.5                         |
| Пром.                 | Сок яблочный                             | 200                         | 10,0              | 6,40      | 17,0        | 170                           |
| Всего за полдник      |                                          |                             | 16.8              | 18.10     | 84.6        | 573.5                         |
| Ужин                  |                                          |                             |                   |           |             |                               |
| 54-1о-2020            | Яйцо отварное                            | 40                          | 4,8               | 4,0       | 0,3         | 56,6                          |
| ТК№169                | Рыба, запеченная с картофелем по-русски  | 250                         | 19,65             | 11,89     | 30,06       | 305,42                        |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный, ржаной                   | 50/40                       | 7                 | 1         | 48          | 228                           |
| 54-11хн-2020          | Компот из брусники                       | 200                         | 0,1               | 0,1       | 7,9         | 32,7                          |
| Всего за ужин         | 25.67                                    | 27.04                       | 102.62            | 258.84    |             |                               |
| 2 ужин                |                                          |                             |                   |           |             |                               |
| Кефир                 |                                          |                             | 150/180           | 3.59/5.59 | 5.37/6.38   | 111.31/117.31                 |
| Всего за день         |                                          |                             | 110.41            | 114.24    | 518.77      | 2935.05                       |