

Меню на «10» октября 2026

№ техн. карты	Наименование блюда	Вес порции 7-11/12 и старше	Химический состав		У	Энергетическая ценность к/кал
			Б	Ж		
завтрак						
54-10-2020	Омлет натуральный	200/250	9.8/10,6	31.3/32,5	2.7/3,7	320/350
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,15	11	0,13	71
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	0,14	0,04	10,01	37,90
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	5	1	34	160
Всего за завтрак			18,94	52,34	81,21	860,9
Второй завтрак						
Пром.	Фрукт яблоко	200	0,80	0,80	19,6	90,00
Пром.	Сок яблочный	200	0,60	0,00	27,60	108,0
Всего за 2-ой завтрак			1,40	0,80	47,2	198,0
Всего за завтрак			20,34	53,14	128,41	1059,9
Обед						
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7.04	15.8	45.33	209.44
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80/100	1,1/1,3	3,6/4,5	6,1/7,6	60,8/76,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200/250	20,1/25,1	19,3/24,2	17,1/21,5	323/403,7
Пром.	Хлеб пшеничный ржаной	50 40	5 6	1 2	34 52	160 246
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Всего за обед			38.97	42.39	217.42	1243.31
2 Полдник						
Пром.	Вафли	24/38	8.3/9.2	6.1/7.1	36.2/37.05	231.4/252.6
54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	0,2	1,0	7,4	39,0
Всего за полдник			14.79	13.48	46.43	369,91
Ужин						
54-11г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150/200	4,34/5.67	6.56/7.45	57.8/59.07	225.09/330.26
54-18м-2020	Печень по-строгановски	120/150	20.69/21,68	22.31/24,21	5.89/6,74	221.98/331,53
Пром.	Хлеб пшеничный ржаной	50 40	4 3	0,5 1	29 26	177 123
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,24	0,08	27,83	108,56
ТК№12	Салат из моркови с зеленым горошком	90/100	1.34/2,24	6.65/7,5	10.44/12,44	131.80/132,84
Всего за 1-ый ужин			37.63	40.84	163.68	1217.21
II ужин						
Пром.	Снежок	150/180	4.59/5.59	5.67/6.38	6.89/9.38	114.98/117.31
Всего за ужин			48.64	41.63	48.64	215.88
Всего за день			115.73	157.65	608.14	4180.33