



Меню На «20» октября 2026

№ техн. карты	Наименование блюда	Вес порции 7-11/12 и старше	Химический состав			Энергетическая ценность к/кал
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	10.91/11.91	11.34/12.31	51.26/52.69	359.23/369.25
54-23гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	2.79	3.19	19.71	118.69
Пром.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50\40	7	1	48	228
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15/30	3,5/7,0	4,4/8,8	0,0	53,7/107,5
Всего за завтрак			26.85	33.5	120.55	887.94
Второй завтрак						
Пром.	Фрукт яблоко	180	2.1	5.5	23.8	150
Пром.	Сок вишневый	200	1.0	0.00	18.2	76.0
			29.95	39.0	162.55	1113.94
Всего за завтрак			29.95	39.0	162.55	1113.94
Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80/100	0,9/1,1	0,2/0,2	3,0/3,8	17,1/21,4
ТК№169	Рыба, запеченная с картофелем по-руссски	250	19,65	11,89	30,06	305,42
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200/250	6.69/7,89	5.89/6,84	6.91/7,51	124.02/125,04
Пром	Хлеб пшеничный ржаной	100 40	7 3	1 1	48 26	225 123
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Всего за обед			29.95	38.85	161.53	1112.52
2 Полдник						
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
54-1г-2020	Творожная запеканка	150/20 200\20	27.22/29,22	11.11/12,11	26.01/29,1	326.89/342,23
Всего за полдник			16.40	16.98	50.5	438.5
Ужин						
54-4м-2020	Голубцы ленивые	205	38.12	15.24	30.78	226,3
54-11хн-2020	Компот из брусника	200	0,1	0,1	7,9	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	7	1	48	228
ТК№28	Салат из свеклы с чесноком	90/100	1.10/1.66	9.14/10.12	4.12/5.74	115.69/120.91
2 ужин						
Пром	Йогурт	150/180	4.46/5.59	5.26/6.38	7.58/9.38	110.23/117.31
		51.38	21.68	131.13	924.44	
Всего за ужин		127.68	116.51	505.71	3589.4	