



Меню
На «21» сентября 2026

№ техн. карты	Наименование блюда	Вес порции 7-11/12 и старше	Химический состав			Энергетическая ценность к/кал
			Б	Ж	У	
завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150/200	8.41/9.41	11.34/13.24	35.79/37.92	298.58/308.54
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущённым	200	2.79	3.19	19.71	118.69
Пром.	Хлеб пшеничный	50	7	1	48	228
Всего за 1-ый завтрак			19.35	28.43	105.78	754.23
Второй завтрак						
71	Бутерброд с сыром	40/15 40/30	23.80	33.32	19	272.14
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.68	-	21.01	46.87
Всего за 2 завтрак			24.48	33.32	40.01	319.01
Всего			43.83	61.75	145.79	1073.24
Обед						
54-2с-2020	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	7.23	10.18	10.44	165.52
ТК№9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	150/200	20,1/25,1	19,3/24,2	17,1/21,5	323/403,7
Пром.	Хлеб пшеничный ржаной	50 40	7 3	1 1	48 26	225 123
54-13хн-2020	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Всего за обед			40.49	41	182.73	1265.45
2 Полдник						
Пром.	Фрукт банан	185	1.35	0.30	12.1	60
Пром.	Сок яблочный	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Всего за 2 полдник			6.61	17.86	66.9	141
Ужин						
Пром.	Икра кабачковая	80/100	1.47/1.58	5.17/6.16	6.57/7.84	90.3/92.21
54-58г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150/200	27,3/34,0	8,1/10,1	33,2/41,5	314,6/393,4
5421м-2020	Курица отварная	120	25,7	2,0	0,9	123,8
Пром.	Хлеб пшеничный ржаной	50 40	7 6	1 1	48 52	228 246
54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	0,2	1,0	7,4	39,0
2 ужин						
	Бифидокефир	150/180	4.34/5.59	5.59/6.38	8.43/9.38	112.23/117.31
Всего за ужин			40.01	31.86	178.8	1161.26
Всего за день			130.14	152.47	574.22	3990.25