

Меню
На «15» 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	200/250	13.5/14.5	19.07/20.7	60/62	478.2/493.3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	6,57	7,43	30,65	214,92
Пром. 54-19з-2020	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный Масло сливочное порционно	50\40 10	5/3 0,15	2/1 11	34/30 0,13	160/140 99 71
Всего за завтрак			47.22	46.65	138.8	1148.22
Второй завтрак						
Пром.	Фрукт апельсин	185	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Сок абрикосовый	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Всего за 2 завтрак			0,4	0,3	10,3	45,5
Всего						
Обед						
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	11.04	9.57	10.5	175.05
ТК№28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250/300	47.14/49.14	12.35/13.35	36.67/38.67	371.3/391.3
Пром.	Хлеб пшеничный ржаной	100\40	1,5	0,5	24	114 126
54-13хн-2020	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Всего за обед			68.51	24.51	162.18	1006.31
Полдник						
Пром.	Вафли	20/30	1,5/2.3	0.5/0.7	14,9/15,6	83,2/96,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6,5	26,8
Всего за полдник			13.28	14.15	80.8	504
Ужин						
ТК№9	Салат из моркови	100	1,1	10,1	10,4	136,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150/200	21,0/26,2	7,0/8,8	17,5/21,9	217,4/271,6
Пром	Хлеб пшеничный Ржаной	50 40	3,5 4	0,5 1	24 36	114 172
54-21м-2020	Курица отварная	100/120	19,3/25,7	1,4/2,0	0,7/0,9	138,7/185,7
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0.4	0,1	14,4	59,7
Всего за 1-й ужин			32.58	22.39	110.05	742.25
2 ужин						
Пром.	Бифидокефир	150/180	4.59/5.59	5.38/6.38	7.38/9.38	115.31/117.31
Всего за ужин			34.83	22.89	130.30	842.23
Всего за день			171.51	117.89	542.49	3746.39