

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/6	1,55	5,59	10,43	97,47	0,00
2011	06	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	4,63	5,87	22,46	125,89	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,97	3,21	8,50	65,40	0,00
Итого			366	9,15	14,67	41,39	288,76	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	130	0,65	0,13	12,87	66,90	2,60
Итого			130	0,65	0,13	12,87	66,90	2,60
Обед								
2012	40	КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, соль йодированная, вода питьевая, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	150/10	1,05	0,10	6,55	61,40	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	12,46	16,68	1,87	195,38	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,73	2,50	17,43	103,25	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	20	0,30	1,07	0,97	14,82	0,11
2011	25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,42	0,02	9,32	39,53	0,13
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	30	1,14	0,10	7,53	35,50	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	1,93	0,25	12,34	59,35	0,00
Итого			580	20,03	20,72	56,01	509,23	0,24
Полдник								
2012	106	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ (творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, виноград сушеный (изюм))	100/20	21,82	15,76	24,79	192,41	0,00
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,11	0,00	2,86	11,86	0,02
Итого			270	21,93	15,76	27,65	204,27	0,02
Всего				51,76	51,28	137,92	1 069,16	2,86

МЕНЮ
19 августа 2026 г.

Сал

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1	1	ЗАВТРАКОВЫЙ СМЕСЬЮК	40/10	3,05	9,41	20,64	153,40	0,00
2	2	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	6,35	7,78	33,54	139,65	0,00
3	3	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	3,94	4,21	12,83	83,02	0,00
4	4		410	13,34	21,40	67,01	376,07	0,00
II Завтрак								
5	5	ПЕЧЕНЬЕ	190	0,95	0,19	18,81	86,40	3,80
6	6		190	0,95	0,19	18,81	86,40	3,80
Обед								
7	7	ПЕЧЕНЬЕ С ТРЕХАМИ	180/10	3,79	6,57	7,79	83,80	0,00
8	8	КАША ПЕРЛОВАЯ	70	10,65	22,66	4,02	236,50	0,00
9	9	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВЯННОЙ С	150	4,82	3,77	30,81	142,38	0,00
10	10	КАША ПЕРЛОВАЯ С КОМАТОМ	30	0,93	3,09	3,56	32,40	0,00
11	11	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	0,66	0,04	13,21	45,72	0,00
12	12	КАША ПЕРЛОВАЯ	40	2,22	0,18	14,60	45,94	0,00
13	13	КАША ПЕРЛОВАЯ	50	3,21	0,43	20,56	73,21	0,00
14	14		710	32,28	36,74	94,55	659,95	0,00
Полудник								
15	15	КАША ПЕРЛОВАЯ С КОМАТОМ	120/25	27,28	17,54	30,49	254,63	0,00
16	16	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	0,14	0,00	7,10	28,94	0,03
17	17		325	27,42	17,54	37,59	283,57	0,03
18	18			73,99	78,87	217,96	1 408,79	3,83