

Утверждаю

Заведующий
И. Садикова
Зн. медицинская

МЕНЮ

19 января 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Х		де- ды, г	Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Бел	Жи			
Завтрак								
2016	199	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200		0,20	28,51	192,60	0,58
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,94	3,13	12,76	91,81	0,52
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
Итого			405	10,11	9,51	53,85	344,41	1,10
II Завтрак								
2016	418	СОК ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
Итого			100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
Обед								
2016	87	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль йодированная)	200/10	4,57	4,20	14,73	115,21	3,49
2016	303	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина б/к, куриная грудка, лук репчатый, хлеб пшеничный, мука пшеничная 1 сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая)	50/30	10,80	13,51	5,47	186,83	1,05
2016	330	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	7,50	5,30	33,50	211,25	0,00
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,81	19,22	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			630	24,85	23,37	68,71	583,71	4,54
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	114	3,17	3,61	4,56	63,97	0,76
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,01	0,21	15,09	72,00	0,00
Итого			144	5,18	3,82	19,65	135,97	0,76
Ужин								
2016	203	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ДЖЕМОМ (джем, крупа рисовая, вода питьевая, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, ванилин)	150	8,79	6,74	50,15	295,45	3,29
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	9,61	38,44	0,00
Итого			330	8,79	6,74	59,76	333,89	3,29
Всего				49,43	43,44	212,07	1 440,38	11,69

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____