

## МЕНЮ

13 января 2026г.

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                        |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 60     | 5,9               | 4,2     | 25,7             | 164                                      | 0,1                   |
| 2008                          | 186              | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                      | 200    | 4,9               | 3,7     | 24,9             | 153                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 213              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                          | 20     | 2,5               | 2,2     | 0,1              | 31                                       | 0                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                       | 180    | 0,1               |         | 12,2             | 49                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                        | 460    | 13,4              | 10,1    | 62,9             | 397                                      | 0,5                   |
| II Завтрак                    |                  |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 71               | ВАФЛИ                                                  | 35     | 1                 | 1,2     | 27,1             | 124                                      | 0                     |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                          | 150    | 0,8               | 0,2     | 15,2             | 65                                       | 3                     |
| Итого                         |                  |                                                        | 185    | 1,8               | 1,4     | 42,3             | 189                                      | 3                     |
| Обед                          |                  |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 55               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ                    | 30     | 0,4               | 1,8     | 1,6              | 24                                       | 1,4                   |
| 2008                          | 100              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>КУРОЙ | 200    | 5,5               | 8,2     | 18,9             | 172                                      | 5,6                   |
| 2008                          | 351              | РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ                                   | 200    | 17,8              | 21,6    | 29,9             | 387                                      | 31,2                  |
| 2012                          | 373              | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ<br>"С"                     | 180    | 0,1               | 0,1     | 16,5             | 68                                       | 0,8                   |
| 2008                          | 4                | ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                               | 50     | 3,7               | 0,5     | 18               | 88                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                        | 660    | 27,5              | 32,2    | 84,9             | 739                                      | 39                    |
| Полдник                       |                  |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>ПОВИДЛОМ                     | 100/30 | 13,9              | 10      | 32               | 275                                      | 0,2                   |
| 2008                          | 434              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                       | 150    | 4                 | 3,4     | 6,5              | 73                                       | 0,7                   |
| Итого                         |                  |                                                        | 280    | 17,9              | 13,4    | 38,5             | 348                                      | 0,9                   |
| Всего                         |                  |                                                        |        | 60,6              | 57,1    | 228,6            | 1673                                     | 43,4                  |

медсестра

Петрова Л.Н.