

11.06.2026

ЯСЛИ

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ С М/СЛ	150	5,7	6,3	27,3	212,3	0,53
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	2,5	2,6	11,6	118,4	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,5</b>	<b>14,4</b>	<b>53,4</b>	<b>452,1</b>	<b>0,95</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>								
2008		СОК	100	1,2	0,4	10,4	43,3	8,3
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>8,3</b>
<b>ОБЕД</b>								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	5,1	7,1	28,9	122,24	10,99
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	90	1,2	3,3	7,1	61,1	3,34
2008	282	ЁЖИКИ ИЗ МЯСА КУР	80	10,1	14,5	20,3	226,9	0,33
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	12,5	56,2	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,5	80,1	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19,4</b>	<b>25,2</b>	<b>82,3</b>	<b>544,66</b>	<b>14,74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,6	15,7	86,2	0
2008	14	СЫР ПОРЦИОННО	30	6,8	7,7	0	95,4	0,18
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	8,1	32,4	0,54
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>9,0</b>	<b>9,3</b>	<b>23,8</b>	<b>214,</b>	<b>0,72</b>
<b>УЖИН</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	160	13,5	8,7	5,5	167,1	0,44
2012	34	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	30	0,8	0	1,7	50,7	1,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,8	31,1	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>16,6</b>	<b>10,2</b>	<b>29,5</b>	<b>385,23</b>	<b>1,55</b>
<b>Всего</b>			<b>1585</b>	<b>56,7</b>	<b>59,5</b>	<b>197,6</b>	<b>1450,52</b>	<b>23,57</b>

## САД

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ	180	6,77	6,99	41,63	247,46	0,64
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	200	3,3	3,2	12,4	131,1	0,7
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,15</b>	<b>17,53</b>	<b>79,89</b>	<b>488,20</b>	<b>1,17</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>								
2008		СОК	100	1,2	0,4	10,4	43,3	8,3
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>43,3</b>	<b>8,3</b>
<b>ОБЕД</b>								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,89	7,66	34,6	174,05	12,07
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,51	3,04	8,9	78,92	4,17
2008	282	ЁЖИКИ ИЗ МЯСА КУР	100	12,29	16,51	14,05	263,76	0,40
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	13,5	67,4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,7	98,5	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>23,23</b>	<b>27,68</b>	<b>66,49</b>	<b>670,39</b>	<b>16,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,23	1,55	15,7	86,17	0
2008	14	СЫР ПОРЦИОННО	30	6,08	7,73	0	95,39	0,18
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	9,7	32,44	0,54
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8,4</b>	<b>9,28</b>	<b>25,4</b>	<b>214</b>	<b>0,72</b>
<b>УЖИН</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	13,47	8,66	25	197,04	0,44
2012	34	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	0,82	0,06	1,74	50,67	1,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,9	47,7	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,58</b>	<b>10,27</b>	<b>27,77</b>	<b>414,23</b>	<b>1,55</b>
<b>Всего</b>			<b>1835</b>	<b>54,97</b>	<b>59,62</b>	<b>171,35</b>	<b>1805,52</b>	<b>23,57</b>