

Ермоленко
Светлана
Александров
на

Подписано
цифровой подписью:
Ермоленко Светлана
Александровна
Дата: 2026.10.16
11:47:17 +03'00'

МЕНЮ

19 октября 2026 г.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность , ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	180	5,66	7,20	23,77	184,88	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,13	0,00	8,35	33,88	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	1,07	8,15	7,28	106,72	0,00
Итого			393	6,86	15,35	39,40	325,48	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,54	0,11	10,92	46,49	0,00
Итого			108	0,54	0,11	10,92	46,49	0,00
Обед								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	28	1,37	0,06	2,25	15,06	0,00
2008	67	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ И ЯЙЦОМ	180	8,31	2,70	5,91	84,19	0,17
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С КУРИЦЕЙ	180	18,40	5,95	24,47	233,89	12,28
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА	180	0,49	0,08	16,20	68,50	0,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,41	0,42	15,79	76,87	0,00
Итого			606	30,98	9,21	64,62	478,51	12,55
Полдник								
2008		КРЕКЕР	27	2,23	5,64	15,23	123,22	0,00
2008		ЙОГУРТ	141	7,06	4,52	12,00	122,86	0,00
Итого			168	9,29	10,16	27,23	246,08	0,00
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	39	0,63	2,48	2,92	35,80	0,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6,26	3,92	37,19	209,05	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	6,48	26,39	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,52	0,94	17,92	91,18	0,00
Итого			430	9,54	7,34	64,51	362,42	0,02
Всего				57,21	42,17	206,68	1 458,98	12,57