

Меню-раскладка (29.01.2026)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Если				Энергетическая ценность	Сад				Витамин С	№ рецептуры	
							Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
	если	сад	если	сад	если	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал			
завтрак																		
Салат из моркови с сахаром	80	90					1.62	4.1	12.3	87	9	5.11	13.99	103				
морковь			90	100	80	90												
сахар			2	3	2	3												
Батон с маслом	35	47					1.80	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112		6/н		
батон			20	40	20	40												
масло сливочное			7	8	7	8												
Яйцо варёное	1	1					5.32	4.66	0.3	62.8	5.32	4.66	0.3	62.8		306		
Кофейный напиток	150	200					3.64	4.16	18.1	120.9	3.9	4.5	21.6	138		395		
кофе			1	2	1	2												
сахар			13	14	13	14												
II завтрак																		
Кисломолочный напиток	180	200					3	0.05	3.8	30	3	0.05	3.8	30		530.531		
Обед																		
Суп вермишелевый на к.б-не	150	200					7.5	6.23	19.27	147.83	10	8.3	25.7	197.1		38		
мясо курицы			41	42	35	35												
картофель			80	9	60	70												
лук репчатый			8	10	8	10												
морковь			8	10	8	10												
вермишель			8	10	8	10												
масло растительное			2	3	2	3												
масло сливочное			2	3	2	3												
Капуста тушеная	150	180					25	12	9.6	242.6	25.7	12.9	10.7	256.2		200		
капуста			180	200	130	150												
лук репчатый			18	20	16	18												
морковь			18	20	16	18												
масло растительное			5	6	5	6												
томатная паста			4	5	4	5												
Тефтели мясные	80	85					13.5	7.5	17.4	138	15.4	14.20	19.9	158		174		
мясо говядина			82	82	60	60												
лук репчатый			18	20	15	18												
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4												
морковь			18	20	18	20												
томатная паста			6	7	6	7												
мука			2	3	2	3												
масло сливочное			5	6	3	4												
Компот из сухофруктов с витамином С	150.00	200.00					0.17	0.00	21.10	82.30	0.17	0.00	21.10	82.30	0.05	376		
сухофрукты			10.00	10.00	10.00	10.00												
сахар			13.00	14.00	13.00	14.00												
Хлеб ржаной	40	50					2.64	14	0.48	180.8	66.16	3.3	17.1	82.7		6/н		
Хлеб пшеничный	58	67					2.31	0.9	14.9	78.6	3.08	1.2	19.9	104		6/н		
Уплотнённый полдник																		
Творожно-морковная запеканка с повидлом	130	150					15.4	10.3	26.9	204.7	17.3	8.9	22.8	192.1		235		
ванилин			0.001	0.005	0.001	0.005												
творог			95	110	95	110												
крупа манная			11	14	11	14												
яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4												
масло сливочное			3	4	3	4												
молоко			22	25														
сахар			3	4	10	10												
Чай сладкий	150	200					27.7	0	0	13	27.7	0	0	13		392		
чай			0.2	0.2	0.2	0.2												
сахар			13	14	13	14												
Ужин																		
Кисель	150						1.36		29.02	116.19						233		
сахар			18		18													
кисель			142		142													
Печенье	30						2.25	3.54	22.47	125.1						6/н		
2 Ужин																		

ВСЕГО	1499	1623	942.201	808.2	1000.630	929.790	113.21	68.09	207.14	1685.82	190.03	64.42	199.9	1531.2	0.05