

МЕНЮ

2 апреля 2025 г.

Ранний возраст

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	8	КАША РИСОВАЯ <small>(рис, молоко, сахар песок, масло сливочное)</small>	150	4,19	5,03	21,94	150,36	0,00
2010	136	БУЛКА <small>(хлеб белый)</small>	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО <small>(сыр)</small>	15	3,78	3,80	0,00	50,05	0,05
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>(кофе, сахар песок, молоко)</small>	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
Итого			345	20,70	12,02	55,43	388,17	1,75
II Завтрак								
2010	91	СОК <small>(сок 200 мл)</small>	100	0,49	0,10	9,80	65,96	10,00
Итого			100	0,49	0,10	9,80	65,96	10,00
Обед								
2010	16	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(сметана , цыпленок, масло сливочное, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые)</small>	150/15/10	7,87	8,31	16,40	172,76	7,49
2010	106	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ) <small>(огурцы свежие)</small>	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00
2010	79	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ <small>(рожки, масло сливочное)</small>	120	4,37	3,03	26,56	150,97	0,00
2010	59	ОТВАРНАЯ КУРА <small>(цыпленок)</small>	60	10,88	9,37	0,00	128,04	0,48
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ <small>(яблоки, сахар песок)</small>	150	0,08	0,08	13,52	55,56	0,80
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	25	1,84	0,19	11,93	56,99	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ <small>(хлеб белый)</small>	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00
Итого			585	26,56	21,17	76,78	605,62	12,77
Ужин								
2010	63	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ <small>(молоко, масло сливочное, рыба , мука пшеничная , яйца куриные (шт.))</small>	120	21,42	9,80	3,85	188,86	0,20
2010	108	ВАФЛИ <small>(вафли)</small>	20	0,54	0,64	15,00	68,68	0,00
2010	93	ЧАЙ <small>(чай черный байховый)</small>	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			290	22,04	10,44	19,01	258,50	0,22
Всего				69,79	43,73	161,02	1 318,25	24,74