

МЕНЮ

9 января 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	14	ЛАПША С ЯЙЦОМ (яйца куриные (шт.), вермишель, масло сливочное)	150/15	1,68	2,67	9,97	70,60	0,00
2010	111	КОНФЕТЫ (конфеты)	20	0,78	5,10	11,48	95,25	0,00
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			335	2,54	7,77	21,61	166,81	0,02
II Завтрак								
2010	91	СОК (сок 200 мл)	100	0,51	0,11	10,37	69,84	10,59
Итого			100	0,51	0,11	10,37	69,84	10,59
Обед								
2010	26	СУП СБОРНЫЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло сливочное, говядина тушеная)	150/15	5,09	3,63	15,96	117,28	14,29
2010	105	ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)	40	1,20	2,51	2,52	37,33	1,60
2010	49	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА (греча, масло сливочное)	120	3,71	3,30	23,46	138,17	0,00
2010	38	ГУЛЯШ (говядина тушеная , масло сливочное, мука пшеничная , лук репчатый, морковь, томатная паста)	60	10,31	12,22	3,78	166,02	1,06
2010	110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты (смесь))	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,78	0,18	11,51	54,98	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (хлеб белый)	15	1,22	0,15	7,51	36,40	0,00
Итого			575	23,31	21,99	76,36	596,62	16,95
Ужин								
2010	33	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко, рис, масло сливочное, сахар песок)	150	3,61	4,93	15,17	120,03	0,00
2010	117	ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (молоко, сахар песок, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная , яйца куриные (шт.), дрожжи)	60	6,82	4,21	39,52	223,73	7,20
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофе, сахар песок, молоко)	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
Итого			360	20,83	12,04	73,89	462,26	8,90
Всего				47,19	41,91	182,23	1 295,53	36,46