

МЕНЮ

10 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	3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (греча, молоко, сахар песок, масло сливочное)	150	5,11	5,37	22,18	157,93	0,00
2010	139	БУЛКА СО СГУЩЕНКОЙ (молоко сгущенное, хлеб белый)	30/20	2,29	0,28	14,03	67,98	0,00
2010	83	КАКАО (какао порошок, молоко, сахар песок)	150	3,07	2,64	14,75	95,74	0,00
Итого			350	10,47	8,29	50,96	321,65	0,00
II Завтрак								
2010	125	ЯБЛОКО (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
Итого			90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
Обед								
2010	21	СУП ГОРОХОВЫЙ (говядина н/к, картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	150/15	12,04	4,30	23,04	179,17	6,76
2010	102	СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы соленые)	40	0,32	0,04	0,68	5,18	0,82
2010	68	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ (говядина н/к, капуста белокочанная, картофель, масло сливочное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	180/30	2,60	5,80	11,80	115,20	10,10
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, сахар песок, мандарин)	150	0,16	0,06	13,39	55,28	2,90
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,80	0,19	11,67	55,72	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (хлеб белый)	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00
Итого			605	18,12	10,54	67,95	446,25	20,58
Ужин								
2010	51	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (творог , крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочное)	120	20,36	12,11	23,04	286,30	0,22
2010	60	МОЛОЧНЫЙ СОУС (молоко, масло сливочное, сахар песок, мука пшеничная)	40	1,04	2,35	7,55	55,66	0,00
2010	94	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко)	150	2,30	1,91	13,52	80,98	0,02
Итого			310	23,70	16,37	44,11	422,94	0,24
Всего				52,65	35,56	171,84	1 233,14	29,82