

МЕНЮ  
11 июня 2025 г.  
Ранний возраст

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                 | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                    |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 3                   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>(греча, молоко, сахар песок, масло сливочное)                                    | 150   | 5,14              | 5,40       | 22,23            | 158,51                                        | 0,00                  |
| 2010                          | 136                 | БУЛКА<br>(хлеб белый)                                                                              | 30    | 2,33              | 0,29       | 14,29            | 69,26                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 146                 | СЫР ПОРЦИОННО<br>(сыр )                                                                            | 15    | 3,78              | 3,80       | 0,00             | 50,05                                         | 0,05                  |
| 2010                          | 86                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофе, сахар песок, молоко)                                                    | 150   | 10,40             | 2,90       | 19,20            | 118,50                                        | 1,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                    | 345   | 21,65             | 12,39      | 55,72            | 396,32                                        | 1,75                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 91                  | СОК<br>(сок 200 мл)                                                                                | 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                          | 32                  | ЩИ МОЛОЧНЫЕ<br>(картофель, молоко, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное)                 | 150   | 4,88              | 4,28       | 15,53            | 121,56                                        | 14,86                 |
| 2010                          | 79                  | ОТВАРНЫЕ РОЖКИ<br>(рожки, масло сливочное)                                                         | 120   | 4,37              | 3,03       | 26,56            | 150,97                                        | 0,00                  |
| 2010                          | 38                  | ГУЛЯШ<br>(говядина б/к, масло сливочное, мука пшеничная , лук репчатый, морковь, томатная паста)   | 60    | 11,41             | 11,79      | 3,19             | 164,37                                        | 0,60                  |
| 2010                          | 85                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ<br>(яблоки, сахар песок)                                                  | 150   | 0,08              | 0,08       | 13,52            | 55,56                                         | 0,80                  |
| 2010                          | 141                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                       | 25    | 1,84              | 0,19       | 11,93            | 56,99                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 140                 | ХЛЕБ БЕЛЫЙ<br>(хлеб белый)                                                                         | 15    | 1,20              | 0,15       | 7,37             | 35,70                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                    | 520   | 23,78             | 19,52      | 78,10            | 585,15                                        | 16,26                 |
| Ужин                          |                     |                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 63                  | РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ<br>(рыба , яйца куриные (шт.), молоко, масло сливочное, мука пшеничная , сметана ) | 120   | 20,74             | 10,20      | 2,71             | 185,29                                        | 0,21                  |
| 2010                          | 113                 | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)                                                                               | 20    | 1,44              | 1,82       | 14,18            | 78,96                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 93                  | ЧАЙ<br>(чай черный байховый)                                                                       | 150   | 0,08              | 0,00       | 0,16             | 0,96                                          | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                    | 290   | 22,26             | 12,02      | 17,05            | 265,21                                        | 0,23                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                    |       | 68,18             | 44,03      | 160,67           | 1 312,64                                      | 28,24                 |