

МЕНЮ

12 мая 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)	150/10	1,68	2,67	9,97	70,60	0,00
2010	108	ВАФЛИ (вафли)	20	0,54	0,64	15,00	68,68	0,00
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			330	2,30	3,31	25,13	140,24	0,02
II Завтрак								
2010	91	СОК (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	26	СУП СБОРНЫЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло сливочное, говядина н/к)	150/15	8,49	4,05	15,91	134,57	14,28
2010	104	ТУШЕНАЯ СВЕКЛА (свекла, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	40	0,87	1,52	7,06	45,27	2,40
2010	40	ПЛОВ (рис, масло сливочное, лук репчатый, морковь, говядина н/к, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста)	180	14,67	10,47	30,28	273,93	0,65
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, сахар песок)	150	0,08	0,08	13,52	55,56	0,80
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,84	0,19	11,93	56,99	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (хлеб белый)	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00
Итого			575	27,15	16,46	86,07	602,02	18,13
Ужин								
2010	107	ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С ЯБЛОКОМ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	50/10	0,76	3,03	8,02	63,28	1,70
2010	118	ПИРОГ СО СГУЩЕННОЙ (мука пшеничная , яйца куриные (шт.), молоко, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, молоко сгущенное, дрожжи)	60	6,00	4,15	39,63	219,89	0,00
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			270	6,84	7,18	47,81	284,13	1,72
Всего				36,78	27,05	168,81	1 092,35	29,87