

**МЕНЮ**

13 января 2025 г.

**Дошкольный возраст**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	5	КАША МАННАЯ (молоко сгущенное, крупа манная, масло сливочное)	200	2,03	4,20	13,74	100,11	0,00
2010	108	ВАФЛИ (вафли )	30	0,81	0,96	22,49	103,01	0,00
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>2,94</b>	<b>5,16</b>	<b>36,43</b>	<b>204,32</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	125	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	34	СУП ФАСОЛЕВЫЙ (масло сливочное, укроп, лавровый лист, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль)	200/20	5,27	2,31	24,08	139,65	9,70
2010	104	ТУШЕНАЯ СВЕКЛА (свекла, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	60	1,16	2,02	9,73	61,64	3,20
2010	37	ЕЖИКИ (говядина б/к, рис, лук репчатый, масло сливочное, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная , свинина)	170	15,60	20,15	26,98	351,28	0,40
2010	124	ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА (мука пшеничная , масло сливочное, томатная паста)	50	0,45	3,26	2,66	41,79	0,00
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, сахар песок)	200	0,10	0,10	16,90	69,45	1,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,76	0,29	17,89	85,43	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (хлеб белый)	15	1,33	0,17	8,18	39,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>755</b>	<b>26,67</b>	<b>28,30</b>	<b>106,42</b>	<b>788,91</b>	<b>14,30</b>
<b>Ужин</b>								
2010	13	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ (сахар песок, молоко, вермишель, масло сливочное)	200	6,47	8,00	23,27	191,96	0,00
2010	121	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ (мука пшеничная , яйца куриные (шт.), молоко, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яблоки, дрожжи)	80	7,64	4,69	53,51	287,69	1,23
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>14,21</b>	<b>12,69</b>	<b>76,98</b>	<b>480,85</b>	<b>1,25</b>
<b>Всего</b>				<b>44,22</b>	<b>46,55</b>	<b>229,63</b>	<b>1 521,08</b>	<b>25,57</b>