

МЕНЮ

13 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	5	КАША МАННАЯ (молоко сгущенное, крупа манная, масло сливочное)	150	1,52	2,56	10,29	69,64	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			320	2,14	3,20	25,45	139,28	0,02
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	34	СУП ФАСОЛЕВЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, масло сливочное)	150/15	3,80	1,33	18,27	101,18	7,56
2010	104	ТУШЕНАЯ СВЕКЛА (свекла, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	40	0,87	1,52	7,06	45,27	2,40
2010	37	ЕЖИКИ (говядина б/к, рис, лук репчатый, масло сливочное, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная, свинина)	140	12,86	13,97	18,31	249,99	0,32
2010	124	ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА (мука пшеничная, масло сливочное, томатная паста)	40	0,34	2,46	1,99	31,34	0,00
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	1,76	0,18	11,36	54,27	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (хлеб белый)	15	1,33	0,17	8,18	39,67	0,00
Итого			575	21,04	19,71	78,69	577,28	11,08
Ужин								
2010	13	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ (сахар песок, молоко, вермишель, масло сливочное)	150	5,06	5,59	17,57	141,56	0,00
2010	121	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ (мука пшеничная, яйца куриные (шт.), молоко, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яблоки)	60	6,07	4,25	44,08	239,62	1,06
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			360	11,21	9,84	61,81	382,14	1,08
Всего				34,75	33,11	174,77	1 141,00	21,18