

МЕНЮ

13 февраля 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	1	КАША "ДРУЖБА" (молоко, рис, пшено, масло сливочное, сахар песок)	150	4,63	5,20	21,59	152,20	0,00
2010	136	БУЛКА (хлеб белый)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2010	142	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	6	0,03	4,80	0,05	43,53	0,00
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофе, сахар песок, молоко)	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
Итого			336	17,39	13,19	55,13	383,49	1,70
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	108	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (БЕЗ МЯСА) (картофель, сметана, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150/8	2,39	3,02	11,92	85,42	15,21
2010	71	ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ (рожки, масло сливочное, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, томатная паста)	120	5,15	6,30	30,12	198,18	1,52
2010	67	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (филе цыпленка, хлеб белый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	10,34	11,94	8,03	180,79	0,32
2010	84	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	150	0,00	0,00	19,30	77,21	0,00
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			528	20,92	21,60	88,67	634,29	17,05
Ужин								
2010	46	МАННЫЙ ПУДИНГ (молоко, сахар песок, масло сливочное, крупа манная, яйца куриные (шт.), изюм, дрожжи)	130	8,54	7,43	47,47	289,14	0,28
2010	114	ПОВИДЛО (повидло)	20	0,08	0,04	3,69	15,91	0,04
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон)	150/10/6	0,13	0,01	10,02	41,70	2,42
Итого			316	8,75	7,48	61,18	346,75	2,74
Всего				47,55	42,37	214,78	1 430,49	31,49