

**МЕНЮ**

13 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	6	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная, молоко, сахар песок, масло сливочное)	150	5,06	5,09	20,75	149,59	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	83	КАКАО (какао порошок, молоко, сахар песок)	150	3,09	2,67	14,80	96,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>10,51</b>	<b>12,85</b>	<b>49,89</b>	<b>358,70</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	125	ЯБЛОКО (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,30</b>	<b>9,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	БОРЩ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, говядина н/к, масло сливочное, сахар песок)	150/15	7,62	3,86	11,38	111,04	8,76
2010	102	СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ ( ПОРЦИЯМИ ) (огурцы соленые )	40	0,31	0,04	0,66	5,04	0,80
2010	47	ПЮРЕ РОЗОВОЕ (картофель, морковь, масло сливочное, молоко)	120	3,78	3,85	21,95	138,46	9,60
2010	43	МЯСНАЯ КОТЛета (говядина б/к, хлеб белый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, свинина)	60	10,56	10,80	8,39	172,82	0,32
2010	110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты (смесь))	150	0,00	0,00	11,62	46,44	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
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>25,31</b>	<b>18,89</b>	<b>73,30</b>	<b>566,49</b>	<b>19,48</b>
<b>Ужин</b>								
2010	77	МАННЫЕ КОТЛЕТЫ (молоко, сахар песок, масло сливочное, крупа манная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные)	130	7,36	6,20	40,56	246,76	0,00
2010	114	ПОВИДЛО (повидло)	20	0,08	0,04	3,69	15,91	0,04
2010	115	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок)	150	0,20	0,10	14,30	65,00	200,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>7,64</b>	<b>6,34</b>	<b>58,55</b>	<b>327,67</b>	<b>200,04</b>
<b>Всего</b>				<b>43,82</b>	<b>38,44</b>	<b>190,56</b>	<b>1 295,16</b>	<b>228,52</b>