

**МЕНЮ**

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	9	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупя ячневая, молоко, сахар песок, масло сливочное)	150	4,60	4,93	19,98	143,21	0,00
2010	137	БУЛКА ПЕЧЕНАЯ (хлеб белый, молоко, сахар песок, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированое)	40	3,34	6,51	17,60	142,65	0,00
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофе, сахар песок, молоко)	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>18,34</b>	<b>14,34</b>	<b>56,78</b>	<b>404,36</b>	<b>1,70</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	91	СОК (сок 200 мл)	100	0,49	0,10	9,80	65,96	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>65,96</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	107	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (БЕЗ МЯСА) (свекла, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сахар песок, сметана)	150/8	2,43	2,94	16,95	104,23	7,61
2010	52	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ГАРНИР) (томатная паста, капуста белокочанная, масло сливочное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, сахар песок)	120	3,07	2,61	11,20	82,19	27,58
2010	76	ЗРАЗЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, хлеб белый, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, масло сливочное, свинина)	60	10,37	12,40	7,03	180,93	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	1,17	0,15	7,16	34,71	0,00
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>18,88</b>	<b>18,29</b>	<b>65,89</b>	<b>505,49</b>	<b>35,51</b>
<b>Ужин</b>								
2010	113	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ (сахар песок, мука пшеничная, творог, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	120	20,36	12,54	23,97	294,35	0,22
2010	54	СОУС СМЕТАННЫЙ (масло сливочное, сахар песок, мука пшеничная, сметана)	40	0,55	5,27	5,11	70,39	0,02
2010	89	СНЕЖОК (напиток снежок)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>20,91</b>	<b>17,81</b>	<b>29,08</b>	<b>364,74</b>	<b>0,24</b>
<b>Всего</b>				<b>58,62</b>	<b>50,54</b>	<b>161,55</b>	<b>1 340,55</b>	<b>47,45</b>