

# МЕНЮ

14 февраля 2025 г.

## Дошкольный 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	4	КАША КУКУРУЗНАЯ (крупа кукурузная, молоко, сахар песок, масло сливочное)	200	5,99	7,70	28,62	208,50	0,00
2010	138	БУЛКА С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб белый)	40/15	3,16	0,42	21,81	104,27	0,03
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>9,25</b>	<b>8,12</b>	<b>50,63</b>	<b>313,97</b>	<b>0,05</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	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (масло сливочное, картофель, морковь, лук репчатый, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная, укроп, соль, лавровый лист, свинина)	200/30	14,35	14,47	26,47	293,76	11,24
2010	106	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (рис, масло сливочное)	150	3,43	4,50	35,93	197,79	0,00
2010	39	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, сметана)	80	13,43	11,24	8,92	191,59	0,60
2010	115	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок)	200	0,20	0,10	14,30	65,00	266,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,95	0,31	19,09	91,18	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (хлеб белый)	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>775</b>	<b>36,04</b>	<b>30,83</b>	<b>113,58</b>	<b>883,42</b>	<b>283,84</b>
<b>Ужин</b>								
2010	66	МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ (молоко, сахар песок, крупа манная, морковь, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные)	170	6,54	5,96	38,48	235,37	3,40
210	123	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО (молоко сгущенное)	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>6,64</b>	<b>5,96</b>	<b>38,68</b>	<b>236,57</b>	<b>3,42</b>
<b>Всего</b>				<b>52,33</b>	<b>45,31</b>	<b>212,69</b>	<b>1 480,96</b>	<b>297,31</b>