

# МЕНЮ

**14 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	4	КАША КУКУРУЗНАЯ <small>(крупка кукурузная, молоко, сахар песок, масло сливочное)</small>	150	4,44	5,07	21,35	149,39	0,00
2010	138	БУЛКА С ПОВИДЛОМ <small>(повидло, хлеб белый)</small>	30/10	2,37	0,31	16,13	77,21	0,02
2010	93	ЧАЙ <small>(чай черный байховый)</small>	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>6,89</b>	<b>5,38</b>	<b>37,64</b>	<b>227,56</b>	<b>0,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	125	ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	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	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ <small>(масло сливочное, картофель, морковь, лук репчатый, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная )</small>	150/25	11,97	11,06	22,17	236,20	9,44
2010	106	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ) <small>(огурцы свежие)</small>	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ <small>(рис, масло сливочное)</small>	120	2,74	2,80	28,73	150,97	0,00
2010	39	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ <small>(печень говяжья, масло сливочное, мука пшеничная , лук репчатый, морковь, сметана )</small>	60	9,61	8,39	6,10	139,33	0,44
2010	115	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА <small>(шиповник, сахар песок)</small>	150	0,20	0,10	14,30	65,00	200,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	25	1,84	0,19	11,93	56,99	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ <small>(хлеб белый)</small>	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>27,88</b>	<b>22,73</b>	<b>91,60</b>	<b>689,79</b>	<b>213,88</b>
<b>Ужин</b>								
2010	66	МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ <small>(молоко, сахар песок, крупа манная, морковь, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные)</small>	130	4,34	2,60	25,34	143,28	2,60
210	123	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное)</small>	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2010	93	ЧАЙ <small>(чай черный байховый)</small>	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>4,42</b>	<b>2,60</b>	<b>25,50</b>	<b>144,24</b>	<b>2,62</b>
<b>Всего</b>				<b>39,55</b>	<b>31,07</b>	<b>163,56</b>	<b>1 103,89</b>	<b>225,54</b>