

МЕНЮ								
14 мая 2025 г.								
Ранний возраст								
Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (греча, молоко, сахар песок, масло сливочное)	150	5,14	5,40	22,23	158,51	0,00
2010	136	БУЛКА (хлеб белый)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО (сыр)	15	3,78	3,80	0,00	50,05	0,05
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофе, сахар песок, молоко)	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
Итого			345	21,65	12,39	55,72	396,32	1,75
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	32	ЩИ МОЛОЧНЫЕ (картофель, молоко, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное)	150	4,88	4,28	15,53	121,56	14,86
2010	79	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ (рожки, масло сливочное)	120	4,37	3,03	26,56	150,97	0,00
2010	38	ГУЛЯШ (говядина б/к, масло сливочное, мука пшеничная , лук репчатый, морковь, томатная паста)	60	11,41	11,79	3,19	164,37	0,60
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, сахар песок)	150	0,08	0,08	13,52	55,56	0,80
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			520	23,78	19,52	78,10	585,15	16,26
Ужин								
2010	63	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ (рыба , яйца куриные (шт.), молоко, масло сливочное, мука пшеничная , сметана)	120	20,74	10,20	2,71	185,29	0,21
2010	113	ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	20	1,44	1,82	14,18	78,96	0,00
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			290	22,26	12,02	17,05	265,21	0,23
Всего				68,18	44,03	160,67	1 312,64	28,24