

МЕНЮ

15 января 2025 г.

Дошкольный возраст

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	7	КАША ПШЕННАЯ (пшено, молоко, сахар песок, масло сливочное)	200	6,76	8,07	28,47	214,32	0,00
2010	136	БУЛКА (хлеб белый)	40	3,10	0,39	19,05	92,34	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО (сыр)	20	5,04	5,06	0,00	66,74	0,06
2010	83	КАКАО (какао порошок, молоко, сахар песок)	200	4,22	3,64	18,60	125,01	0,00
Итого			460	19,12	17,16	66,12	498,41	0,06
II Завтрак								
2010	131	МАНДАРИН (мандарин)	100	0,78	0,19	7,28	36,86	15,20
Итого			100	0,78	0,19	7,28	36,86	15,20
Обед								
2010	29	СУП РЫБНЫЙ (соль, укроп, лавровый лист, рыбн.консервы в масле , картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, крупа манная)	200/25	7,65	3,81	19,87	144,50	8,52
2010	103	ТУШЕНАЯ КАПУСТА С МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	60	1,24	2,99	6,65	59,16	11,10
2010	44	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное)	150	4,74	5,88	29,25	189,44	13,60
		РЫБА С ОВОЩАМИ (рыба , морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	80	21,19	9,57	3,61	184,94	0,89
2010	91	СОК (сок)	200	0,97	0,19	19,59	131,92	20,00
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
Итого			770	39,94	22,90	105,43	836,84	54,11
Ужин								
2010	42	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко, масло сливочное)	100	1,05	4,90	1,45	54,28	0,00
2010	105	ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)	60	1,96	3,04	4,10	51,38	2,60
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофе, сахар песок, молоко)	200	4,22	3,64	18,60	125,01	0,00
Итого			360	7,23	11,58	24,15	230,67	2,60
Всего				67,07	51,83	202,98	1 602,78	71,97