

**МЕНЮ**

15 мая 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              | 2             | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>(геркулес, молоко, сахар песок, масло сливочное)  | 200        | 6,36              | 8,61         | 23,39         | 197,25                        | 0,00          |
| 2010              | 139           | БУЛКА СО СГУЩЕНКОЙ<br>(молоко сгущенное, хлеб белый)   | 40/15      | 3,10              | 0,39         | 19,05         | 92,34                         | 0,00          |
| 2010              | 93            | ЧАЙ<br>(чай черный байховый)   | 200        | 0,10              | 0,00         | 0,20          | 1,20                          | 0,02          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>455</b> | <b>9,56</b>       | <b>9,00</b>  | <b>42,64</b>  | <b>290,79</b>                 | <b>0,02</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 127           | БАНАН<br>(бананы)  | 100        | 1,50              | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 10,00         |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>100</b> | <b>1,50</b>       | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b>  | <b>96,00</b>                  | <b>10,00</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 35            | СУП ХАРЧО<br>(цыпленок, рис, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль, томатная паста, укроп)  | 200/20     | 8,77              | 8,06         | 15,15         | 168,30                        | 0,64          |
| 2010              | 48            | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ<br>(лук репчатый, томатная паста, морковь, картофель, капуста белокочанная, масло сливочное)                               | 150        | 4,34              | 4,50         | 23,02         | 152,00                        | 26,20         |
| 2010              | 67            | КОТЛЕТА КУРИНАЯ<br>(филе цыпленка, хлеб белый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый) | 80         | 14,32             | 16,50        | 10,33         | 246,89                        | 0,40          |
| 2010              | 84            | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах)  | 200        | 0,00              | 0,00         | 25,48         | 101,92                        | 0,00          |
| 2010              | 141           | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)   | 40         | 2,95              | 0,31         | 19,09         | 91,18                         | 0,00          |
| 2010              | 140           | ХЛЕБ БЕЛЫЙ<br>(хлеб белый)   | 15         | 1,20              | 0,15         | 7,37          | 35,70                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>705</b> | <b>31,58</b>      | <b>29,52</b> | <b>100,44</b> | <b>795,99</b>                 | <b>27,24</b>  |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 51            | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА<br>(творог, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочное)  | 150        | 24,05             | 14,71        | 25,29         | 334,34                        | 0,26          |
| 2010              | 54            | СОУС СМЕТАННЫЙ<br>(масло сливочное, сахар песок, мука пшеничная, сметана)  | 50         | 0,80              | 7,69         | 6,96          | 100,87                        | 0,03          |
| 2010              | 89            | СНЕЖОК<br>(напиток снежок)   | 180        | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>380</b> | <b>24,85</b>      | <b>22,40</b> | <b>32,25</b>  | <b>435,21</b>                 | <b>0,29</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>67,49</b>      | <b>61,42</b> | <b>196,33</b> | <b>1 617,99</b>               | <b>37,55</b>  |