

**МЕНЮ**

15 мая 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	2	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко, сахар песок, масло сливочное)	150	4,62	5,74	16,57	136,98	0,00
2010	139	БУЛКА СО СГУЩЕНКОЙ (молоко сгущенное, хлеб белый)	30/10	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>7,03</b>	<b>6,03</b>	<b>31,02</b>	<b>207,20</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	127	БАНАН (бананы)	90	1,35	0,45	18,90	86,40	9,00
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>18,90</b>	<b>86,40</b>	<b>9,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	35	СУП ХАРЧО (цыпленок, рис, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	150/15	6,75	5,68	13,37	131,63	0,42
2010	48	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (лук репчатый, томатная паста, морковь, картофель, капуста белокочанная, масло сливочное)	120	3,33	2,79	17,73	110,95	20,36
2010	67	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (филе цыпленка, хлеб белый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	10,34	11,94	8,03	180,79	0,32
2010	84	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (сахар песок, крахмал картофельный, ягоды замороженные)	150	0,01	0,00	16,93	67,69	0,00
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
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>23,47</b>	<b>20,75</b>	<b>75,36</b>	<b>583,75</b>	<b>21,10</b>
<b>Ужин</b>								
2010	51	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (творог, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочное)	120	20,46	12,16	23,06	287,21	0,22
2010	54	СОУС СМЕТАННЫЙ (масло сливочное, сахар песок, мука пшеничная, сметана)	40	0,59	5,68	5,16	74,43	0,02
2010	89	СНЕЖОК (напиток снежок)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>21,05</b>	<b>17,84</b>	<b>28,22</b>	<b>361,64</b>	<b>0,24</b>
<b>Всего</b>				<b>52,90</b>	<b>45,07</b>	<b>153,50</b>	<b>1 238,99</b>	<b>30,36</b>