

МЕНЮ								
16 мая 2025 г.								
Дошкольный 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	8	КАША РИСОВАЯ (рис, молоко, сахар песок, масло сливочное)	200	5,67	7,65	29,35	209,71	0,00
2010	138	БУЛКА С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб белый)	40/15	3,16	0,42	21,81	104,27	0,03
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофе, сахар песок, молоко)	200	4,22	3,64	18,60	125,01	0,00
Итого			455	13,05	11,71	69,76	438,99	0,03
II Завтрак								
2010	91	СОК (сок)	150	0,73	0,15	14,70	98,94	15,00
Итого			150	0,73	0,15	14,70	98,94	15,00
Обед								
2010	107	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (БЕЗ МЯСА) (свекла, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сахар песок, сметана , соль, укроп, лавровый лист)	200/10	3,21	4,45	23,17	145,96	10,11
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	49	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА (греча, масло сливочное)	150	4,64	5,13	29,33	181,78	0,00
2010	39	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сливочное, мука пшеничная , лук репчатый, морковь, сметана)	80	13,43	11,24	8,92	191,59	0,60
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, сахар песок)	200	0,10	0,10	16,90	69,45	1,00
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			755	26,77	24,37	111,43	774,82	22,81
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	1,80	3,03	3,78	49,44	2,40
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон)	200/12/8	0,17	0,01	12,06	50,36	3,22
Итого			380	3,02	7,94	17,29	154,08	5,62
Всего				43,57	44,17	213,18	1 466,83	43,46