

МЕНЮ

16 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		
Завтрак								
2010	8	КАША РИСОВАЯ (рис, молоко, сахар песок, масло сливочное)	150	4,19	5,03	21,94	150,36	0,00
2010	138	БУЛКА С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб белый)	30/10	2,37	0,31	16,13	77,21	0,02
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофе, сахар песок, молоко)	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
Итого			340	16,96	8,24	57,27	346,07	1,72
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	107	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (БЕЗ МЯСА) (свекла, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сахар песок, сметана)	150/8	2,44	3,06	16,97	105,44	7,61
2010	103	ТУШЕНАЯ КАПУСТА С МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	40	0,83	1,99	4,43	39,44	7,40
2010	49	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА (греча, масло сливочное)	120	3,71	3,30	23,46	138,17	0,00
2010	39	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, сметана)	60	9,61	8,39	6,10	139,33	0,44
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			568	19,71	17,16	83,78	570,63	16,25
Ужин								
2010	42	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко, масло сливочное)	80	0,89	3,17	1,19	36,85	0,00
2010	105	ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)	40	1,20	2,51	2,52	37,33	1,60
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон)	150/10/6	0,13	0,01	10,02	41,70	2,42
Итого			286	2,22	5,69	13,73	115,88	4,02
Всего				39,38	31,19	164,58	1 098,54	31,99