

МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

Дошкольный возраст

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	6	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупка пшеничная, молоко, сахар песок, масло сливочное)	200	6,76	7,73	27,87	208,74	0,00
2010	136	БУЛКА (хлеб белый)	40	3,10	0,39	19,05	92,34	0,00
2010	142	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	8	0,04	6,40	0,06	58,04	0,00
2010	95	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200/12	0,10	0,00	11,82	47,64	0,02
Итого			460	10,00	14,52	58,80	406,76	0,02
II Завтрак								
2010	125	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
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	125	КАБАЧКОВАЯ ИКРА (икра из кабачков)	60	1,11	5,18	4,48	69,26	1,68
2010	45	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ (капуста белокочанная, говядина б/к, рис, лук репчатый, масло сливочное, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), свинина)	180	13,27	14,33	19,97	262,98	23,72
2010	124	ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА (мука пшеничная, масло сливочное, томатная паста)	50	0,68	3,26	3,58	46,74	0,90
2010	110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты (смесь))	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
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	22,42	27,68	92,18	709,87	36,41
Ужин								
2010	97	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ (сахар песок, мука пшеничная, творог, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	150	24,45	15,48	28,82	357,33	0,26
2010	54	СОУС СМЕТАННЫЙ (масло сливочное, сахар песок, мука пшеничная, сметана)	50	0,80	7,69	6,96	100,87	0,03
2010	89	СНЕЖОК (напиток снежок)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			380	25,25	23,17	35,78	458,20	0,29
Всего				58,07	65,77	196,56	1 621,83	46,72