

МЕНЮ

24 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	8	КАША РИСОВАЯ (рис, молоко, сахар песок, масло сливочное)	200	5,69	7,66	29,39	210,10	0,00
2010	136	БУЛКА (хлеб белый)	40	3,07	0,39	18,88	91,49	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО (сыр)	20	5,04	5,06	0,00	66,74	0,06
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофе, сахар песок, молоко)	200	4,24	3,66	18,64	125,44	0,00
Итого			460	18,04	16,77	66,91	493,77	0,06
II Завтрак								
2010	91	СОК (сок)	150	0,72	0,15	14,40	97,00	14,70
Итого			150	0,72	0,15	14,40	97,00	14,70
Обед								
2010	16	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (сметана, соль, укроп, лавровый лист, цыпленок, масло сливочное, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые)	200/20/15	10,48	11,44	21,44	231,85	9,52
2010	106	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы свежие)	60	0,46	0,06	1,44	8,08	5,77
2010	79	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ (рожки, масло сливочное)	150	5,46	4,79	33,21	197,79	0,00
2010	59	ОТВАРНАЯ КУРА (цыпленок)	80	14,51	12,49	0,00	170,72	0,64
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,89	0,30	18,70	89,34	0,00
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, сахар песок)	200	0,10	0,10	16,90	69,45	1,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ (хлеб белый)	15	1,19	0,15	7,29	35,35	0,00
Итого			780	35,09	29,33	98,98	802,58	16,93
Ужин								
2010	63	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ (молоко, масло сливочное, рыба, мука пшеничная, яйца куриные (шт.))	150	25,94	12,96	5,67	242,58	0,24
2010	108	ВАФЛИ (вафли)	30	0,81	0,96	22,49	103,01	0,00
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			380	26,85	13,92	28,36	346,79	0,26
Всего				80,70	60,17	208,65	1 740,14	31,95