

МЕНЮ

25 апреля 2024 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 | 3 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ (греча, молоко, сахар песок, масло сливочное) | 150 | 5,13 | 5,39 | 22,21 | 158,27 | 0,00 |
| 2010 | 139 | БУЛКА СО СГУЩЕНКОЙ (молоко сгущенное, хлеб белый) | 30/20 | 2,33 | 0,29 | 14,29 | 69,26 | 0,00 |
| 2010 | 83 | КАКАО (какао порошок, молоко, сахар песок) | 150 | 3,08 | 2,66 | 14,78 | 96,08 | 0,00 |
| Итого | | | 350 | 10,54 | 8,34 | 51,28 | 323,61 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 131 | МАНДАРИН (мандарин) | 90 | 0,70 | 0,17 | 6,55 | 33,17 | 13,68 |
| Итого | | | 90 | 0,70 | 0,17 | 6,55 | 33,17 | 13,68 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 21 | СУП ГОРОХОВЫЙ (говядина н/к, картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное) | 150/15 | 12,04 | 4,30 | 23,04 | 179,17 | 6,76 |
| 2010 | 102 | СОЛЕНЫЙ ОГУРЕЦ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы соленые) | 40 | 0,30 | 0,04 | 0,64 | 4,93 | 0,78 |
| 2010 | 68 | ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ (говядина н/к, капуста белокочанная, картофель, масло сливочное, лук репчатый, морковь, томатная паста) | 180/30 | 2,60 | 5,80 | 11,80 | 115,20 | 10,10 |
| 2010 | 110 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты (смесь)) | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 | 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 |
| Итого | | | 605 | 17,98 | 10,48 | 66,40 | 438,43 | 17,64 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2010 | 73 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (яйца куриные (шт.), мука пшеничная , печень говяжья, хлеб белый, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированое) | 80 | 16,74 | 14,43 | 18,86 | 272,94 | 0,00 |
| 2010 | 124 | ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА (мука пшеничная , масло сливочное, томатная паста) | 40 | 0,38 | 2,46 | 2,15 | 32,24 | 0,16 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон) | 150/10/6 | 0,13 | 0,01 | 10,00 | 41,51 | 2,20 |
| Итого | | | 286 | 17,25 | 16,90 | 31,01 | 346,69 | 2,36 |
| Всего | | | | 46,47 | 35,89 | 155,24 | 1 141,90 | 33,68 |