

МЕНЮ

27 марта 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	1	КАША "ДРУЖБА" (молоко, рис, пшено, масло сливочное, сахар песок)	150	4,63	5,20	21,59	152,20	0,00
2010	136	БУЛКА (хлеб белый)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2010	142	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	6	0,03	4,80	0,05	43,53	0,00
2010	83	КАКАО (какао порошок, молоко, сахар песок)	150	3,09	2,67	14,80	96,32	0,00
Итого			336	10,08	12,96	50,73	361,31	0,00
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	28	СУП ПЕРЛОВЫЙ (говядина н/к, масло сливочное, лук репчатый, морковь, крупа перловая, картофель)	150/15	8,33	4,09	19,27	147,31	6,68
2010	104	ТУШЕНАЯ СВЕКЛА (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,87	1,52	7,06	45,27	2,40
2010	45	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ (капуста белокочанная, говядина б/к, рис, лук репчатый, масло сливочное, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), свинина)	140	10,36	9,54	14,21	185,01	18,16
2010	124	ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА (мука пшеничная, масло сливочное, томатная паста)	40	0,52	2,46	2,73	35,30	0,72
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			575	23,20	18,03	76,09	561,14	28,76
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 рафинированное)	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				35,99	36,78	150,35	1 104,29	42,78