

МЕНЮ

28 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	9	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупя ячневая, молоко, сахар песок, масло сливочное)	150	4,77	5,09	20,27	146,48	0,00
2010	139	БУЛКА СО СГУЩЕНКОЙ (молоко сгущенное, хлеб белый)	30/10	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			340	7,18	5,38	34,72	216,70	0,02
II Завтрак								
2010	125	ЯБЛОКО (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
Итого			90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00
Обед								
2010	20	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (вермишель, цыпленок, укроп, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150/15	7,16	5,74	10,41	121,98	0,42
2008	60	СЕЛЬДЬ (рыба сельдь)	40	5,71	5,71	1,29	79,60	1,61
2010	57	ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КУРОЙ (картофель, цыпленок, масло сливочное, морковь, лук репчатый)	180/30	15,05	12,59	33,09	306,44	17,04
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			605	31,04	24,46	77,61	656,27	19,87
Ужин								
2010	143	ПЕЧЕНОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА (печень говяжья, хлеб белый, мука пшеничная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное)	80	14,59	10,12	18,18	222,72	0,00
2010	124	ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА (мука пшеничная, масло сливочное, томатная паста)	40	0,52	2,46	2,73	35,30	0,72
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофе, сахар песок, молоко)	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
Итого			270	25,51	15,48	40,11	376,52	2,42
Всего				64,09	45,68	161,26	1 291,79	31,31