

МЕНЮ

29 мая 2025 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	3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (греча, молоко, сахар песок, масло сливочное)	200	6,73	8,08	28,98	216,26	0,00
2010	139	БУЛКА СО СГУЩЕНКОЙ (молоко сгущенное, хлеб белый)	40/15	3,10	0,39	19,05	92,34	0,00
2010	83	КАКАО (какао порошок, молоко, сахар песок)	200	4,22	3,64	18,60	125,01	0,00
Итого			455	14,05	12,11	66,63	433,61	0,00
II Завтрак								
2010	127	БАНАН (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Обед								
2010	21	СУП ГОРОХОВЫЙ (говядина н/к, соль, укроп, лавровый лист, картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	200/20	3,90	1,50	13,40	78,00	3,60
2010	102	СОЛЕНЫЙ ОГУРЕЦ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы соленые)	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20
2010	68	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ (говядина н/к, капуста белокочанная, картофель, масло сливочное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	230/35	2,60	5,80	11,80	115,20	10,10
2021	150	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (витаминизированный напиток)	200	0,00	0,00	10,00	40,00	10,00
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			800	11,12	7,82	62,65	367,65	24,90
Ужин								
2010	73	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (яйца куриные (шт.), мука пшеничная , печень говяжья, хлеб белый, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированое)	100	20,38	17,89	23,13	336,02	0,00
2010	124	ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА (мука пшеничная , масло сливочное, томатная паста)	50	0,68	3,26	3,58	46,74	0,90
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон)	200/12/8	0,17	0,01	12,06	50,36	3,22
Итого			370	21,23	21,16	38,77	433,12	4,12
Всего				47,90	41,59	189,05	1 330,38	39,02