

| МЕНЮ               |               |                                                                                                                                          |          |                   |         |               |                                   |                 |
|--------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-----------------------------------|-----------------|
| 29 мая 2025 г.     |               |                                                                                                                                          |          |                   |         |               |                                   |                 |
| Ранний возраст     |               |                                                                                                                                          |          |                   |         |               |                                   |                 |
| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                                                                                                                       | Выход    | Химический состав |         |               | Энерге- тическая цен- ность, ккал | Вита- мин С, мг |
|                    |               |                                                                                                                                          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                                   |                 |
| Завтрак            |               |                                                                                                                                          |          |                   |         |               |                                   |                 |
| 2010               | 3             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>(греча, молоко, сахар песок, масло сливочное)                                                                          | 150      | 5,14              | 5,40    | 22,23         | 158,51                            | 0,00            |
| 2010               | 139           | БУЛКА СО СГУЩЕННОЙ<br>(молоко сгущенное, хлеб белый)                                                                                     | 30/20    | 2,33              | 0,29    | 14,29         | 69,26                             | 0,00            |
| 2010               | 83            | КАКАО<br>(какао порошок, молоко, сахар песок)                                                                                            | 150      | 3,09              | 2,67    | 14,80         | 96,32                             | 0,00            |
| Итого              |               |                                                                                                                                          | 350      | 10,56             | 8,36    | 51,32         | 324,09                            | 0,00            |
| II Завтрак         |               |                                                                                                                                          |          |                   |         |               |                                   |                 |
| 2010               | 127           | БАНАН<br>(бананы)                                                                                                                        | 90       | 1,35              | 0,45    | 18,90         | 86,40                             | 9,00            |
| Итого              |               |                                                                                                                                          | 90       | 1,35              | 0,45    | 18,90         | 86,40                             | 9,00            |
| Обед               |               |                                                                                                                                          |          |                   |         |               |                                   |                 |
| 2010               | 21            | СУП ГОРОХОВЫЙ<br>(говядина н/к, картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное)                                                | 150/15   | 12,04             | 4,30    | 23,04         | 179,17                            | 6,76            |
| 2010               | 102           | СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ ( ПОРЦИЯМИ )<br>(огурцы соленные )                                                                                       | 40       | 0,31              | 0,04    | 0,66          | 5,04                              | 0,80            |
| 2010               | 68            | ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ<br>(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<br>(сахар песок, сухофрукты (смесь))                                                                         | 150      | 0,00              | 0,00    | 11,62         | 46,44                             | 0,00            |
| 2010               | 141           | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                             | 25       | 1,84              | 0,19    | 11,93         | 56,99                             | 0,00            |
| 2010               | 140           | ХЛЕБ БЕЛЫЙ<br>(хлеб белый)                                                                                                               | 15       | 1,20              | 0,15    | 7,37          | 35,70                             | 0,00            |
| Итого              |               |                                                                                                                                          | 605      | 17,99             | 10,48   | 66,42         | 438,54                            | 17,66           |
| Ужин               |               |                                                                                                                                          |          |                   |         |               |                                   |                 |
| 2010               | 73            | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(яйца куриные (шт.), мука пшеничная , печень говяжья, хлеб белый, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированое) | 80       | 16,33             | 14,35   | 18,69         | 269,92                            | 0,00            |
| 2010               | 124           | ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА<br>(мука пшеничная , масло сливочное, томатная паста)                                                                   | 40       | 0,52              | 2,46    | 2,73          | 35,30                             | 0,72            |
| 2010               | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, лимон)                                                                     | 150/10/6 | 0,13              | 0,01    | 10,02         | 41,70                             | 2,42            |
| Итого              |               |                                                                                                                                          | 286      | 16,98             | 16,82   | 31,44         | 346,92                            | 3,14            |
| Всего              |               |                                                                                                                                          |          | 46,88             | 36,11   | 168,08        | 1 195,95                          | 29,80           |