

МЕНЮ

30 мая 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	2	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко, сахар песок, масло сливочное)	150	4,62	5,74	16,57	136,98	0,00
2010	138	БУЛКА С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб белый)	30/10	2,37	0,31	16,13	77,21	0,02
2010	93	ЧАЙ (чай черный байховый)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			340	7,07	6,05	32,86	215,15	0,04
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	23	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ МОЛОЧНЫЙ С ЯЙЦОМ (молоко, масло сливочное, картофель, морковь, яйца куриные (шт.))	150/13	5,04	5,31	22,27	157,83	8,86
2010	44	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло сливочное)	120	4,06	3,96	25,60	154,76	12,00
2010	64	РЫБНАЯ ТЕФТЕЛЯ (рыба, лук репчатый, яйца куриные (шт.), мука пшеничная, масло подсолнечное рафинированое, хлеб белый, масло сливочное)	60	17,52	8,99	9,72	189,40	0,48
2010	115	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок)	150	0,20	0,10	14,30	65,00	200,00
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			533	29,86	18,70	91,19	659,68	221,34
Ужин								
2010	107	ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	50/10	0,85	3,06	9,02	68,17	2,08
2010	120	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (дрожжи, мука пшеничная, яйца куриные (шт.), молоко, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	60	6,00	4,15	41,56	227,63	0,00
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофе, сахар песок, молоко)	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
Итого			270	17,25	10,11	69,78	414,30	3,78
Всего				54,67	34,96	203,63	1 355,09	235,16