

# МЕНЮ

31 марта 2025 г.

## Дошкольный возраст

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	14	ЛАПША С ЯЙЦОМ <small>(яйца куриные (шт.), вермишель, масло сливочное)</small>	200	2,26	4,38	13,31	101,65	0,00
2010	111	КОНФЕТЫ <small>(конфеты )</small>	30	1,16	7,65	17,23	142,88	0,00
2010	93	ЧАЙ <small>(чай черный байховый)</small>	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>3,52</b>	<b>12,03</b>	<b>30,74</b>	<b>245,73</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	91	СОК <small>(сок)</small>	150	0,73	0,15	14,70	98,94	15,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>	<b>98,94</b>	<b>15,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ <small>(говядина н/к, масло сливочное, картофель, морковь, лук репчатый, соль, укроп, лавровый лист)</small>	200/20	10,53	5,93	21,89	183,41	10,92
2010	105	ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК <small>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)</small>	60	1,80	3,03	3,78	49,44	2,40
2010	49	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА <small>(греча, масло сливочное)</small>	150	4,64	5,13	29,33	181,78	0,00
2010	38	ГУЛЯШ <small>(говядина б/к, масло сливочное, мука пшеничная , лук репчатый, морковь, томатная паста)</small>	80	13,52	14,98	4,98	208,63	0,78
2010	84	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на фруктовых экстр.)</small>	200	0,00	0,00	25,48	101,92	0,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	40	2,95	0,31	19,09	91,18	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ <small>(хлеб белый)</small>	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>765</b>	<b>34,64</b>	<b>29,53</b>	<b>111,92</b>	<b>852,06</b>	<b>14,10</b>
<b>Ужин</b>								
2010	33	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ <small>(молоко, рис, масло сливочное, сахар песок)</small>	200	4,43	7,07	19,30	159,20	0,00
2010	117	ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ <small>(молоко, сахар песок, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная , яйца куриные (шт.), дрожжи)</small>	80	8,22	4,60	48,87	270,37	8,64
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>(кофе, сахар песок, молоко)</small>	200	4,22	3,64	18,60	125,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>16,87</b>	<b>15,31</b>	<b>86,77</b>	<b>554,58</b>	<b>8,64</b>
<b>Всего</b>				<b>55,76</b>	<b>57,02</b>	<b>244,13</b>	<b>1 751,31</b>	<b>37,76</b>