

МЕНЮ
22 декабря 2025 г.

Дошкольный возраст

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	14	ЛАПША С ЯЙЦОМ	200	2,26	4,48	13,31	102,69	0,00
2010	111	КОНФЕТЫ	30	1,16	7,65	17,23	142,88	0,00
2010	93	ЧАЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			430	3,52	12,13	30,74	246,77	0,02
II Завтрак								
2008		БАНАН	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	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200/20	10,46	5,89	21,88	182,78	10,92
2010	105	ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	1,77	3,20	3,71	50,57	2,35
2010	49	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА	150	4,64	5,23	29,33	182,82	0,00
2010	38	ГУЛЯШ	80	13,58	15,08	5,22	210,93	1,01
2010	84	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	25,45	101,80	0,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,66	0,28	17,18	82,06	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	1,19	0,15	7,27	35,26	0,00
Итого			765	34,30	29,83	110,04	846,22	14,28
Ужин								
2010	33	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	4,39	7,13	19,23	159,46	0,00
2010	117	ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	80	8,31	4,78	48,87	272,33	8,64
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,17	3,59	18,52	124,04	0,00
Итого			480	16,87	15,50	86,62	555,83	8,64
Всего				56,19	57,96	248,40	1 744,82	32,94