

МЕНЮ
22 декабря 2025 г.

Ранний 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	150/15	1,68	2,81	9,98	71,92	0,00
2010	111	КОНФЕТЫ	20	0,78	5,10	11,48	95,25	0,00
2010	93	ЧАЙ	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			335	2,54	7,91	21,62	168,13	0,02
II Завтрак								
2010	127	БАНАН	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	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150/15	8,04	3,99	18,41	142,02	9,20
2010	105	ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК	40	1,17	2,72	2,46	38,95	1,56
2010	49	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА	120	3,71	3,44	23,47	139,49	0,00
2010	38	ГУЛЯШ	60	11,47	11,93	3,44	166,95	0,83
2010	84	КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	19,30	77,21	0,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,64	0,17	10,63	50,77	0,00
Итого			560	26,03	22,25	77,71	615,39	11,59
Ужин								
2010	33	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	150	3,60	5,07	15,17	121,25	0,00
2010	117	ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	6,83	4,39	39,53	225,46	7,20
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
Итого			360	20,83	12,36	73,90	465,21	8,90
Всего			50,75	42,97	192,13	1 335,13	29,51	