

**МЕНЮ**

24 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	8	КАША РИСОВАЯ	150	4,19	5,03	21,94	150,36	0,00
2010	136	БУЛКА	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО	15	3,78	3,80	0,00	50,05	0,05
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>20,70</b>	<b>12,02</b>	<b>55,43</b>	<b>388,17</b>	<b>1,75</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	91	СОК	100	0,49	0,10	9,80	65,96	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>65,96</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	16	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/15/10	7,87	8,31	16,40	172,76	7,49
2010	106	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00
2010	79	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ	120	4,37	3,03	26,56	150,97	0,00
2010	59	ОТВАРНАЯ КУРА	60	10,88	9,37	0,00	128,04	0,48
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,08	0,08	13,52	55,56	0,80
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,84	0,19	11,93	56,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>25,36</b>	<b>21,02</b>	<b>69,41</b>	<b>569,92</b>	<b>12,77</b>
<b>Ужин</b>								
2010	63	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	120	21,42	9,80	3,85	188,86	0,20
2010	108	ВАФЛИ	20	0,54	0,64	15,00	68,68	0,00
2010	93	ЧАЙ	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>22,04</b>	<b>10,44</b>	<b>19,01</b>	<b>258,50</b>	<b>0,22</b>
<b>Всего</b>				<b>68,59</b>	<b>43,58</b>	<b>153,65</b>	<b>1 282,55</b>	<b>24,74</b>