

МЕНЮ

25 февраля 2026 г.

Дошкольный возраст

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	6	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,76	7,73	27,87	208,74	0,00
2010	136	БУЛКА	40	3,10	0,39	19,05	92,34	0,00
2010	142	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,06	58,04	0,00
2010	95	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,10	0,00	11,82	47,64	0,02
Итого			460	10,00	14,52	58,80	406,76	0,02
II Завтрак								
2010	91	СОК	150	0,73	0,15	14,70	98,94	15,00
Итого			150	0,73	0,15	14,70	98,94	15,00
Обед								
2010	17	СВЕКОЛЬНИК	200/20	10,74	5,82	22,86	186,89	10,10
2010	125	КАБАЧКОВАЯ ИКРА	60	1,11	5,18	4,48	69,26	1,68
2010	37	ЕЖИКИ	170	15,60	20,15	26,98	351,28	0,40
2010	124	ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА	50	0,68	3,26	3,58	46,74	0,90
2010	110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,95	0,31	19,09	91,18	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00
Итого			755	32,28	34,87	98,88	839,10	13,08
Ужин								
2010	63	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	25,93	12,95	5,66	242,46	0,24
2010	108	ВАФЛИ	30	0,81	0,96	22,49	103,01	0,00
2010	93	ЧАЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			380	26,84	13,91	28,35	346,67	0,26
Всего				69,85	63,45	200,73	1 691,47	28,36