

МЕНЮ

26 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	8	КАША РИСОВАЯ	200	5,67	7,65	29,35	209,71	0,00
2010	136	БУЛКА	40	3,10	0,39	19,05	92,34	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО	20	5,04	5,06	0,00	66,74	0,06
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,22	3,64	18,60	125,01	0,00
Итого			460	18,03	16,74	67,00	493,80	0,06
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	16	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/20/15	10,52	12,00	21,50	237,29	9,50
2010	105	ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	1,96	3,04	4,10	51,38	2,60
2010	79	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ	150	5,46	4,79	33,21	197,79	0,00
2010	59	ОТВАРНАЯ КУРА	80	14,51	12,49	0,00	170,72	0,64
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,95	0,31	19,09	91,18	0,00
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,10	0,10	16,90	69,45	1,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00
Итого			780	36,70	32,88	102,17	853,51	13,74
Ужин								
2010	113	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ	150	24,45	15,48	28,82	357,33	0,26
2010	54	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,80	7,69	6,96	100,87	0,03
2010	89	СНЕЖОК	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			380	25,25	23,17	35,78	458,20	0,29
Всего				81,48	73,29	225,95	1 901,51	24,09