

МЕНЮ

4 июня 2026 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	2	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,35	8,73	23,37	198,26	0,00
2010	139	БУЛКА СО СГУЩЕННОЙ	40/15	2,84	0,36	17,44	84,53	0,00
2010	93	ЧАЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			455	9,29	9,09	41,01	283,99	0,02
II Завтрак								
2010	125	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2010	35	СУП ХАРЧО	200/20	8,77	8,11	15,13	168,68	0,63
2010	49	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА	150	4,64	5,26	29,33	183,03	0,00
2010	67	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	14,12	16,49	9,41	242,41	0,40
2010	124	ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА	50	0,60	3,32	3,22	45,41	0,55
2010	84	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	24,76	99,07	0,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,95	0,31	19,09	91,18	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	1,10	0,14	6,76	32,77	0,00
Итого			755	32,18	33,63	107,70	862,55	1,58
Ужин								
2010	77	МАННЫЕ КОТЛЕТЫ	170	14,14	12,29	78,54	478,41	0,46
2010	114	ВИТАМИННОЕ ПОВИДЛО	30	0,00	0,00	1,75	6,92	0,60
2010	115	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,20	0,10	14,30	65,00	266,00
Итого			400	14,34	12,39	94,59	550,33	267,06
Всего				56,21	55,51	253,10	1 743,87	278,66