

МЕНЮ

4 июня 2026 г.

Ранний возраст

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	2	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4,60	5,68	16,56	136,39	0,00
2010	139	БУЛКА СО СГУЩЕННОЙ	30/10	2,14	0,27	13,16	63,83	0,00
2010	93	ЧАЙ	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			340	6,82	5,95	29,88	201,18	0,02
II Завтрак								
2010	125	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого			95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Обед								
2010	35	СУП ХАРЧО	150/15	6,74	5,58	13,37	130,77	0,42
2010	49	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА	120	3,70	3,25	23,46	137,74	0,00
2010	67	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	10,16	11,93	7,13	176,40	0,32
2010	124	ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА	40	0,46	2,41	2,48	33,53	0,48
2010	84	КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	18,85	75,40	0,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,84	0,19	11,93	56,99	0,00
Итого			560	22,90	23,36	77,22	610,83	1,22
Ужин								
2010	77	МАННЫЕ КОТЛЕТЫ	130	7,35	6,24	40,55	247,04	0,00
2010	114	ПОВИДЛО	20	0,06	0,03	2,71	11,70	0,03
2010	115	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,20	0,10	14,30	65,00	200,00
Итого			300	7,61	6,37	57,56	323,74	200,03
Всего				37,71	36,06	173,97	1 180,40	210,77