

**МЕНЮ**

5 июня 2026 г.

**Ранний возраст**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	8	КАША РИСОВАЯ	150	4,65	5,37	22,70	158,55	0,00
2010	136	БУЛКА	30	2,08	0,26	12,75	61,79	0,00
2010	142	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,70	0,05	42,68	0,00
2010	83	КАКАО	150	3,60	3,10	15,64	105,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>10,36</b>	<b>13,43</b>	<b>51,14</b>	<b>368,74</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	125	ЯБЛОКО	60	0,24	0,24	5,88	28,20	6,00
<b>Итого</b>			<b>60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>28,20</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	21	СУП ГОРОХОВЫЙ	150/15	12,03	4,20	23,04	178,31	6,76
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,73	2,75	28,73	150,54	0,00
2017	110	РЫБА С ОВОЩАМИ	60	16,28	7,49	2,72	143,29	1,13
2010	110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,82	0,19	11,80	56,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>32,86</b>	<b>14,63</b>	<b>77,91</b>	<b>574,90</b>	<b>7,89</b>
<b>Ужин</b>								
2010	13	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	5,57	5,98	18,42	150,71	0,00
2010	120	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,08	4,22	41,72	229,24	0,00
2010	95	ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>11,73</b>	<b>10,20</b>	<b>69,98</b>	<b>419,61</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>55,19</b>	<b>38,50</b>	<b>204,91</b>	<b>1 391,45</b>	<b>13,91</b>