

МЕНЮ

3 июня 2026 г.

Ранний 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	3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,14	5,42	22,23	158,72	0,00
2010	136	БУЛКА	30	2,23	0,28	13,71	66,46	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО	15	3,67	3,69	0,00	48,53	0,05
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	10,40	2,90	19,20	118,50	1,70
Итого			345	21,44	12,29	55,14	392,21	1,75
II Завтрак								
2010	131	МАНДАРИН	60	0,47	0,12	4,37	22,12	9,12
Итого			60	0,47	0,12	4,37	22,12	9,12
Обед								
2010	32	ЩИ МОЛОЧНЫЕ	150	4,88	4,38	15,53	122,44	14,86
2010	79	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ	120	4,37	3,05	26,56	151,18	0,00
2010	38	ГУЛЯШ	60	11,97	12,24	3,46	171,74	0,86
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,08	0,08	13,52	55,56	0,80
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,83	0,19	11,86	56,64	0,00
Итого			505	23,13	19,94	70,93	557,56	16,52
Ужин								
2010	63	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	120	20,74	10,30	2,71	186,17	0,21
2010	113	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,44	1,82	14,18	78,96	0,00
2010	93	ЧАЙ	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			290	22,26	12,12	17,05	266,09	0,23
Всего				67,30	44,47	147,49	1 237,98	27,62