

МЕНЮ

3 июня 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	3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,72	7,98	28,97	215,35	0,00
2010	136	БУЛКА	40	2,99	0,37	18,33	88,87	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО	20	4,78	4,80	0,00	63,22	0,06
2010	86	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,21	3,63	18,58	124,82	0,00
Итого			460	18,70	16,78	65,88	492,26	0,06
II Завтрак								
2010	131	МАНДАРИН	90	0,70	0,17	6,55	33,17	13,68
Итого			90	0,70	0,17	6,55	33,17	13,68
Обед								
2010	32	ЩИ МОЛОЧНЫЕ	200	6,23	5,70	20,66	160,47	20,10
2010	79	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ	150	5,45	4,69	33,21	196,96	0,00
2010	38	ГУЛЯШ	80	14,27	15,48	5,25	217,32	1,04
2021	150	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	10,00	40,00	10,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,90	0,31	18,80	89,81	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	1,16	0,15	7,12	34,54	0,00
Итого			685	30,01	26,33	95,04	739,10	31,14
Ужин								
2010	63	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	150	25,17	12,96	4,32	234,10	0,25
2010	113	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	0,00
2010	93	ЧАЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			380	27,42	15,70	25,79	353,74	0,27
Всего				76,83	58,98	193,26	1 618,27	45,15