

МЕНЮ

1 февраля 2023 г.

Ясли 1 - 3 года

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ*	160	22	21,2	44,5	462	0,5
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,3	71	0
2008	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	150	1,1		13,2	57	0
Итого			345	24,3	21,4	65	590	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ * пюре	150	1,5	2,3	10,8	74	6,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	100	2	2,8	14,3	92	6,9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ *	50	7	3	2,2	64	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	150			17,6	70	0
Итого			490	12,9	8,6	57,5	366	14,3
Полдник								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	150	4,5	3,7	5,6	112	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ *	30	2,5	3,1	21,1	121	0
Итого			180	7	6,8	26,7	233	0
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ *	100	7,5	18,6	9,5	236	12,1
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 *	20	0,3	0,8	1,3	16	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА *	150	0,5		9,2	79	0
Итого			300	10,6	19,6	34,8	402	12,1
Всего				54,8	56,4	192	1624	113,3

Калькулятор



Куликова М.С.


МЕНЮ

1 февраля 2023 г.

Сад 3 -7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180	23,2	20	44,4	458	0,4
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
2008	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	180	1,3		15,8	69	0
Итого			407	26,1	20,3	69,9	621	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ *	180	1,9	3,1	12,8	92	7,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	130	2,7	4	18,6	123	9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ *	70	9,8	4	3,2	87	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	180			21	84	0
Итого			610	17,5	11,7	71,4	469	17,8
Полдник								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	200	6	4,9	7,4	149	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ *	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			250	9,8	9,8	44,6	358	0
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ *	200	15	36,2	19,4	465	24,2
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 *	50	0,6	1,6	2,5	31	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА *	180	0,6		23	95	0
Итого			470	19,2	38,1	64,6	685	24,2
Всего				72,6	79,9	258,5	2166	128,4

Калькулятор



Куликова М.С.