

МЕНЮ

25 января 2023 г.

Сад 3 -7 лет

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 *	180/10	23,2	15,8	44,4	420	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	180	2,6	0,5	25,9	118	0,9
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
Итого			417	27,4	16,6	80	632	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2008	93	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ "КУДРЯВЫЙ" *	180	4,3	5,2	14	123	4,8
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	100	3	3,5	21,2	128	0
2008	259	ГУЛЯШ *	50/50	11,4	31,4	6,2	352	1,24
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина)*	180	0,3	0,1	21,3	89	21,6
Итого			610	22,1	40,8	78,5	775	27,64
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	180	0,8	3,5	6,7	77	0,9
2008		ВАФЛИ	35	1	1,2	27,1	124	0
Итого			215	1,8	4,7	33,8	201	0,9
Ужин								
2008	260	АЗУ *	200	13,5	33,6	18,8	433	9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0,2	0,2	14,1	61	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
Итого			420	16,7	34,1	52,6	588	10,8
Всего				68	96,2	252,9	2229	126,64

Калькулятор



Куликова М.С.

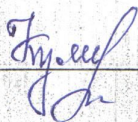
МЕНЮ

25 января 2023 г.

Ясли 1 - 3 года

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 *	150/10	20,4	16,3	40,6	394	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	150	2,1	0,4	21,7	100	0,8
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	31/5	1,2	0,2	7,3	71	0
Итого			346	23,7	16,9	69,6	565	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2008	93	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ "КУДРЯВЫЙ" * пюре	150	3,3	4,1	11,3	97	3,9
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	100	4,4	3,6	25,6	153	0
2008	259	СУФЛЕ ИЗ МЯСА	50/50	11,1	27	6,8	316	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина)*	150	0,2	0,1	18,2	76	17,7
Итого			540	21,4	35,3	74,5	708	21,79
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	150	0,7	2,9	5,5	64	0,8
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			180	1,5	3,9	28,7	170	0,8
Ужин								
2008	260	АЗУ *	150	10,1	24,9	13,8	321	6,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	150	0,1	0,1	11,8	51	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
Итого			330	12,5	25,2	40,4	443	8,4
Всего				59,1	81,3	221,2	1919	118,69

Калькулятор



Куликова М.С.