

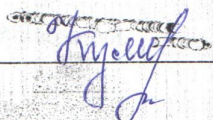
МЕНЮ

26 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								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	200	6,9	7,2	35,7	235	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	40/10/7	4,7	8	7,2	120	0
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	180/5	0,1		15,3	36	0,8
Итого			442	11,7	15,2	58,2	391	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2012	49	САЛАТ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ *	60	0,8	2,9	2,3	38	0
2011	65	БОРЩ "СВЕКОЛЬНИК" *	180	1,8	2,7	11,7	82	5,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	4,8	3,5	30,3	172	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ *	70/30	18,6	7,8	2,8	184	14,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	180			21	84	0
Итого			700	29,1	17,5	83,9	643	19,2
Полдник								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	200	6	4,9	7,4	149	0
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ *	50	3,6	6,4	27	182	0
Итого			250	9,6	11,3	34,4	331	0
Ужин								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	180	12,2	17,7	29,8	326	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180			25,3	101	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			500	15,6	18,4	84,6	568	10,6
Всего				66	62,4	269,1	1966	117,1

Калькулятор



Куликова М.С.

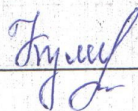
МЕНЮ

26 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								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	130	4,4	4,7	23,5	154	0,3
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,7	6,3	5,8	95	0
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	150/5			12,8	30	0,7
Итого			330	8,1	11	42,1	279	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2012	49	САЛАТ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ * измельченный	30	0,4	1,4	1,1	19	0
2011	65	БОРЩ "СВЕКОЛЬНИК" * пюре	150	1,5	2,2	9,6	66	4,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	100	3,7	2,9	23,4	136	0
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ*	50/20	16,3	8,6	11,2	94	0,1
2008	268	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	150			17,5	70	0
Итого			540	24,3	15,6	75,4	451	4,4
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5% *	150	4,8	4,1	8,7	90	0
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ *	50	4	7	27,4	190	0
Итого			200	8,8	11,1	36,1	280	0
Ужин								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	160	10,8	15,6	26,2	288	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150			20,7	82	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			440	13,5	16,2	71,5	488	10,5
Всего				54,7	53,9	233,1	1531	102,3

Калькулятор



Куликова М.С.