

МЕНЮ

27 января 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	23,1	20,1	44,5	460	0,4
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	180/5	0,1		15,3	36	0,8
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
Итого			412	24,8	20,4	69,5	590	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2011	50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1	6,1	5,1	79	3,6
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ *	180/35	5,5	10,4	12,9	169	6,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	130	2,7	4	18,6	123	9
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11	6,2	9,7	138	0,1
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ *	50	0,6	4,2	4	58	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" *	180			21,1	84	0,3
Итого			755	23,9	31,5	87,2	734	20,8
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	200	0,9	3,9	7,4	85	1
2008		ПРЯНИКИ *	50	2,5	3	36,5	185	0
Итого			250	3,4	6,9	43,9	270	1
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ *	200	10,8	13,4	40,3	328	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			420	14,4	13,7	83	517	0
Всего				66,5	72,5	291,6	2144	109

Калькулятор

Куликова М.С.

МЕНЮ

27 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	22,1	22,1	45	473	0,5
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	150/5			12,8	30	0,7
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,2	70	0
Итого			350	23,3	22,3	65	573	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2011	50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ * измельченный	30	0,5	3	2,6	40	1,9
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ* пюре	150	4,4	8,2	10,8	136	5,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	100	2	3	14,3	94	6,9
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ *	50	9,2	4,6	6,8	105	0,1
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ *	50	0,6	4,8	4,5	64	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНОМ "С" *	150			17,6	70	0,3
Итого			570	19,1	24,1	69,2	575	16
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	150	2,3	2,4	3,5	45	0
2008		ПРЯНИКИ *	30	1,5	1,8	21,9	111	0
Итого			180	3,8	4,2	25,4	156	0
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ *	150	8,2	10,4	30,2	249	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			330	11	10,6	54,2	399	0
Всего				57,2	61,2	221,8	1736	103,6

Калькулятор

Куликова М.С.