

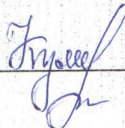
МЕНЮ

30 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	130	5,2	4,7	28,1	177	0,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ*	150	0,3		7,8	32	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,7	6,4	5,9	96	0
Итого			325	9,2	11,1	41,8	305	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ * измельченный	30	0,5	2,1	2,8	32	1,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ * пюре	150	1,3	3,5	5,8	63	7,6
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	100	4,4	3,6	25,6	153	0
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ*	50/30	8,2	11,8	4,5	158	0,1
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	18,3	77	18,3
Итого			550	17	21,6	69,6	549	27,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	150	2,3	2,4	3,5	45	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ *	30	2,5	3,1	21,1	121	0
Итого			180	4,8	5,5	24,6	166	0
Ужин								
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ *	100	2,4	1,8	25,4	128	0
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ*	49/20	15,9	8,4	11	92	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	150	0,1	0,1	11,8	51	1,5
Итого			349	20,7	10,5	63	342	1,5
Всего				51,7	48,7	207	1395	116,1

Калькулятор



Куликова М.С.

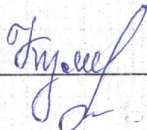
МЕНЮ

30 января 2023 г.

Сад 3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	200	7,9	7,2	42,9	269	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ *	180	0,4		8,9	37	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	40/10/7	4,7	8	7,2	120	0
Итого			437	13	15,2	59	426	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ *	60	1	4,2	5,6	63	3,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ *	180	1,5	4,8	6,8	81	9
2008	179	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА *	130	3,8	3,2	32,2	174	0
2011	288	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ*	70	24,5	24,9	1,8	330	0,9
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			670	34,2	37,8	83,5	820	35,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	180	3	3,2	4,7	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ *	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			230	6,8	8,1	41,9	269	0
Ужин								
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ *	130	3,1	3,5	33	176	0
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ *	50	9,2	9,2	3	143	6,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 *	30	0,2	1,7	1,9	25	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0,2	0,2	14,1	61	1,8
Итого			430	15,7	14,9	71,7	499	8,8
Всего				69,7	76	264,1	2047	130,5

Калькулятор



Куликова М.С.