

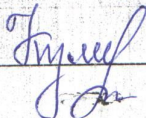
# МЕНЮ

31 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		
<b>I Завтрак</b>								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	200	4,8	6	30,3	195	0,6
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
2011	389	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180	2,6	2,8	20,2	117	0,1
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>9</b>	<b>9,1</b>	<b>60,2</b>	<b>406</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
<b>Итого</b>			<b>100</b>			<b>8</b>	<b>33</b>	<b>86</b>
<b>Обед</b>								
2011	28	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ *	60	1,1	5,8	3,8	73	1,7
2012	78	СУП САХАЛИНСКИЙ *	180	3,6	5,4	13,6	120	5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	4,8	3,6	30,3	173	0
2008	259	ГУЛЯШ *	70/50	16,5	44,2	6,7	491	1,24
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	180			21	84	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>29,1</b>	<b>59,6</b>	<b>91,2</b>	<b>1024</b>	<b>7,94</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5% *	200	6,4	5,4	11,6	120	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" *	60	5,2	3	20,7	132	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,6</b>	<b>8,4</b>	<b>32,3</b>	<b>252</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) *	180	12,8	12,7	14	222	7,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДО-ЯГОДНОГО	180			25,4	102	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,8</b>	<b>13</b>	<b>59,1</b>	<b>418</b>	<b>7,1</b>
<b>Всего</b>				<b>65,5</b>	<b>90,1</b>	<b>250,8</b>	<b>2133</b>	<b>101,74</b>

Калькулятор



Куликова М.С.



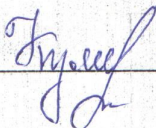
## МЕНЮ

31 января 2023 г.

Ясли 1 - 3 года

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	130	3,3	6,9	8,7	109	12,9
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,2	70	0
2011	389	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	150	2,3	2,4	16,6	97	0,1
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>6,8</b>	<b>9,5</b>	<b>32,5</b>	<b>276</b>	<b>13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>			<b>8</b>	<b>33</b>	<b>86,4</b>
<b>Обед</b>								
2011	28	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ * измельченный	30	0,6	2,9	1,9	37	0,8
2012	78	СУП САХАЛИНСКИЙ * пюре	150	3	5,8	11,1	110	4,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	100	3,6	2,6	23,3	133	0
2008	259	СУФЛЕ ИЗ МЯСА	50/50	10,6	26,2	6,8	306	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	150			17,5	70	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>20,2</b>	<b>38</b>	<b>73,2</b>	<b>722</b>	<b>5,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5%	150	3,8	2,9	5,6	139	0,8
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" *	60	5,7	4,3	19,9	140	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>9,5</b>	<b>7,2</b>	<b>25,5</b>	<b>279</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) *	150	5,7	13,6	11,8	103	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА*	150			21,7	87	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8</b>	<b>13,8</b>	<b>48,3</b>	<b>261</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>44,5</b>	<b>68,5</b>	<b>187,5</b>	<b>1571</b>	<b>105,3</b>

Калькулятор



Куликова М.С.