

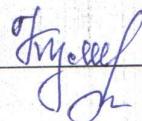
МЕНЮ

24 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ *	130	5,8	6,4	24,4	179	0,4
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	150	0,8		14,3	43	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,7	6,3	5,8	95	0
Итого			325	10,3	12,7	44,5	317	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) * измельченный	30	0,4	1,5	3,2	28	3,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ * пюре	150	3,7	0,9	11,9	71	2,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	100	1,1	2,8	10,8	71	0
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ *	100	18,1	16,3	7,1	247	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" *	150			17,2	69	0,2
Итого			570	25,7	22	62,8	552	6,2
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5% *	150	4,8	4,1	8,7	90	0
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ МОЛОЧНАЯ *	50	3,9	6,6	28,7	192	0
Итого			200	8,7	10,7	37,4	282	0
Ужин								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	100	1,6	3,3	10,2	108	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ *	50	6,2	15	7,2	188	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	10,6	18,5	41,4	446	0
Всего				55,3	63,9	194,1	1630	93

Калькулятор



Куликова М.С.

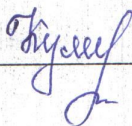
МЕНЮ

24 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								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ*	160	6,2	7,4	26	197	0,4
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180	0,9		11,9	51	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	40/10/7	4,7	8	7,2	120	0
Итого			397	11,8	15,4	45,1	368	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) *	60	0,7	3	6,5	57	6,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕКАМИ *	180/10	5	1,4	19,9	114	3,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	130	1,4	3,4	14,2	93	0
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ *	100	18,1	16,9	6,6	251	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" *	180			21	84	0,3
Итого			710	28,3	25,3	84	682	10
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5% *	180	5,8	4,9	10,4	108	0
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ МОЛОЧНАЯ *	50	3,6	6,1	28,7	186	0
Итого			230	9,4	11	39,1	294	0
Ужин								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	100	1,5	3,1	9,4	118	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ *	50	6,1	15	6,7	187	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			370	11,2	18,4	58,8	494	0
Всего				60,7	70,1	235	1871	96,4

Калькулятор



Куликова М.С.