

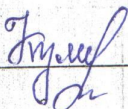
МЕНЮ

23 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" *	130	3,9	5,4	17,9	136	0,5
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,3	71	0
2011	390	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	150	1,6	1,2	18,3	98	0
Итого			315	6,7	6,8	43,5	305	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2009	167	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ *	30	2	2,1	1,7	31	0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ * (пюре)	150	1,6	2,5	10	73	4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	100	5,6	3,6	25,6	158	0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)*	60/30	6,7	20,4	9,4	248	1,11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	150			17,6	70	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
Итого			560	18,3	29,1	76,9	646	5,11
Полдник								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	150	4,5	3,7	5,6	112	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ "ПЛЮШКА" *	50	3,6	2,1	16,8	142	0
Итого			200	8,1	5,8	22,4	254	0
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ *	150	3	10,4	17,3	181	11,8
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА*	150			21,4	85	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
Итого			330	5,3	10,6	53,5	337	11,8
Всего				38,4	52,3	204,3	1575	103,81

Калькулятор



Куликова М.С.

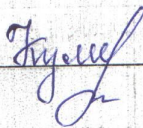
МЕНЮ

23 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" *	160	3,9	3,8	16,5	128	1,6
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
2011	390	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180	2	1,4	21,9	117	0
Итого			387	7,5	5,5	48,1	339	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2009	167	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ *	60	0,8	4,2	3,4	63	0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ *	180	2	3,1	12,2	89	4,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	100	5,6	3,8	25,4	159	0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)*	60/30	7	21	9,9	257	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	180			21	84	0
Итого			660	18,5	32,7	87,7	735	6,11
Полдник								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	180	5,4	4,4	6,7	134	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ "ПЛЮШКА" *	50	3,6	2,1	16,6	141	0
Итого			230	9	6,5	23,3	275	0
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ *	180	3,8	12,8	20,4	219	14,1
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180			25,4	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
Итого			400	6,8	13,1	65,5	415	14,1
Всего				41,8	57,8	232,6	1797	107,81

Калькулятор



Куликова М.С.

2023