

МЕНЮ

3 февраля 2023 г.

Сад 3 -7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	200	6,9	7,1	35,8	235	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	40/10/7	4,7	8	7,2	120	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	180	1,6	1,4	21,3	103	0,2
Итого			437	13,2	16,5	64,3	458	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ *	60	1,1	3	5,7	54	2,9
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ *	180	6,6	2,2	11,9	95	4,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	4,8	3,6	30,2	173	0
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ *	70	11,5	29,5	6,7	338	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 *	30	0,2	1,8	1,9	24	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	180			20,9	84	0
Итого			700	27,3	40,7	93,1	851	7,7
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ *	50	2,7	1	11,1	103	8
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	180	3	3,2	4,7	60	0
Итого			230	5,7	4,2	15,8	163	8
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ *	150	2,9	5,7	23,9	160	12
2011	267	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ "ЕЖИКИ" *	70/30	7,7	21,1	10,8	267	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180			25,4	101	0
Итого			470	13,6	27,1	79,8	622	12,8
Всего				59,8	88,5	261	2127	115,2

Калькулятор



Куликова М.С.

МЕНЮ

3 февраля 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	130	4,3	4,3	23	148	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	150	1,1	1,2	17,8	86	0,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,8	6,4	5,9	97	0
Итого			326	9,2	11,9	46,7	331	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ * измельченный	30	0,5	1,4	2,9	27	1,6
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ * пюре	150	5,5	1,3	9,7	73	3,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	100	3,7	2,5	23,5	133	0
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ *	50	8,6	21,9	5,1	252	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 *	30	0,3	2,8	2,9	38	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	150			17,9	72	0
Итого			550	21	30,4	74,6	661	5,6
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ *	50	3	1,1	12,2	113	8,8
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	150	2,3	2,4	3,5	45	0
Итого			200	5,3	3,5	15,7	158	8,8
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ *	100	1,9	2,5	15,8	95	8
2011	267	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ "ЕЖИКИ" *	60/30	7,2	19	10	242	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА*	150			21,3	85	0
Итого			370	11,4	21,7	61,9	493	8,7
Всего				46,9	67,5	206,9	1676	110

Калькулятор



Куликова М.С.