

# МЕНЮ

27 февраля 2023 г.

Сад 3 -7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	200	7,9	7,1	42,9	268	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
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>13</b>	<b>15,1</b>	<b>59</b>	<b>425</b>	<b>0,6</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>								
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	24,8	1,8	329	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
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>34,2</b>	<b>37,7</b>	<b>83,5</b>	<b>819</b>	<b>35,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	180	3	3,2	4,7	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ *	50	3,8	4,9	37,2	209	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,8</b>	<b>8,1</b>	<b>41,9</b>	<b>269</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ *	130	3,1	3,5	33	177	0
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ *	50	9,2	9,2	3,1	143	6,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 *	30	0,2	1,8	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
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>15,7</b>	<b>15</b>	<b>71,8</b>	<b>500</b>	<b>8,8</b>
<b>Всего</b>				<b>69,7</b>	<b>75,9</b>	<b>264,2</b>	<b>2046</b>	<b>130,5</b>

Калькулятор



Куликова М.С.

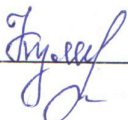
# МЕНЮ

27 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	150	6	5,7	32,1	205	0,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ*	150	0,3		7,5	31	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,7	6,3	5,8	95	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>45,4</b>	<b>331</b>	<b>0,5</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>								
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	3,8	5,7	64	7,5
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	100	4,4	3,6	25,6	153	0
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ*	50/30	8,6	12,2	4,3	161	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	18,1	75	18
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>22,3</b>	<b>69,1</b>	<b>551</b>	<b>27,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	150	2,3	2,4	3,5	45	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ *	30	2,5	3,1	21,1	121	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>5,5</b>	<b>24,6</b>	<b>166</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ *	100	2,4	2	25,3	128	0
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ*	50/20	16,3	8,6	11,2	94	0,1
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
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>21,1</b>	<b>10,9</b>	<b>63,1</b>	<b>344</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>				<b>53,3</b>	<b>50,7</b>	<b>210,2</b>	<b>1425</b>	<b>115,9</b>

Калькулятор



Куликова М.С.