

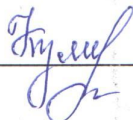
МЕНЮ

28 февраля 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	200	4,8	6	30,2	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
Итого			427	9	9,1	60,1	406	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
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	13,5	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
Итого			720	29,1	59,6	91,1	1024	7,94
Полдник								
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
Итого			260	11,6	8,4	32,3	252	0
Ужин								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) *	180	6,8	10,7	14	122	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180			25,4	102	0
Итого			400	9,8	11	59,1	318	0
Всего				59,5	88,1	250,6	2033	94,64

Калькулятор



Куликова М.С.

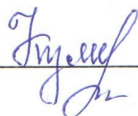
МЕНЮ

28 февраля 2023 г.

Ясли 1 - 3 года

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 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	2,2	2,3	16,9	97	0,1
Итого			315	6,7	9,4	32,8	276	13
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2011	28	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ * измельченный	30	0,6	2,9	2	37	0,8
2012	78	СУП САХАЛИНСКИЙ * пюре	150	3,1	5,2	11,2	106	4,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	100	3,6	2,6	23,2	132	0
2008	259	СУФЛЕ ИЗ МЯСА	50/50	10,6	25,9	6,4	302	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
Итого			570	20,3	37,1	72,9	713	5,1
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5% *	150	3,8	2,9	5,6	139	0,8
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" *	60	5,2	3	20,7	131	0
Итого			210	9	5,9	26,3	270	0,8
Ужин								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) *	150	5,7	13,5	11,7	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА*	150			21,2	85	0
Итого			330	8	13,7	47,7	258	0
Всего				44	66,1	187,7	1550	105,3

Калькулятор



Куликова М.С.