

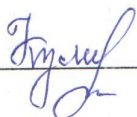
**МЕНЮ**

1 марта 2023 г.

Ясли 1 - 3 года

Сборник рецептур	№ 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	130/10	23,8	16,3	26,9	355	0,2
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,2	70	0
2008	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	150	1,1		13,2	57	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>26,1</b>	<b>16,5</b>	<b>47,3</b>	<b>482</b>	<b>0,2</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	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ * пюре	150	1,5	2,1	10,6	70	6,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	100	2	3,1	14,3	95	6,9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ *	50	8,4	4,8	2,2	86	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	150			17,5	70	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>14,3</b>	<b>10,5</b>	<b>57,2</b>	<b>387</b>	<b>14,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	150	4,5	3,7	5,6	112	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>4,7</b>	<b>28,8</b>	<b>218</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ *	100	7,5	18,2	9,7	233	12,1
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 *	20	0,3	0,8	1,3	16	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
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>10,6</b>	<b>19,2</b>	<b>35</b>	<b>399</b>	<b>12,1</b>
<b>Всего</b>				<b>56,3</b>	<b>50,9</b>	<b>176,3</b>	<b>1519</b>	<b>113</b>

Калькулятор



Куликова М.С.

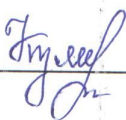
**МЕНЮ**

1 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180/10	32,7	20	33,4	452	0,3
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
2008	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	180	1,3		15,8	69	0
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>35,6</b>	<b>20,3</b>	<b>58,9</b>	<b>615</b>	<b>0,3</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	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ *	180	1,9	3,2	12,8	92	8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	130	2,7	4	18,6	123	9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ *	70	11,7	6,7	3,2	120	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	180			21	84	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>19,4</b>	<b>14,5</b>	<b>71,4</b>	<b>502</b>	<b>18,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	200	6	4,9	7,4	149	0
2008		ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>6,6</b>	<b>46,1</b>	<b>326</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ *	200	15	36,2	19,4	465	24,2
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 *	50	0,6	1,6	2,5	31	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА *	180	0,6		23	95	0
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>19,2</b>	<b>38,1</b>	<b>64,6</b>	<b>685</b>	<b>24,2</b>
<b>Всего</b>				<b>81,6</b>	<b>79,5</b>	<b>249</b>	<b>2161</b>	<b>128,6</b>

Калькулятор



Куликова М.С.