

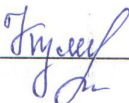
МЕНЮ

3 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		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	200	6,9	7,1	35,7	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	64,2	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	30,3	173	0
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ *	70	11,5	29,4	6,7	337	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 *	30	0,2	1,8	1,9	25	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	180			21	84	0
Итого			700	27,3	40,6	93,3	851	7,7
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	200	5,6	4,9	8,1	105	0,2
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ *	50	2,7	1	11,1	103	8
Итого			250	8,3	5,9	19,2	208	8,2
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ *	150	2,9	5,6	23,9	160	12
2011	267	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ "ЕЖИКИ" *	60/30	7,1	19,1	9,9	243	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180			25,4	102	0
Итого			460	13	25	78,9	599	12,8
Всего				61,8	88	263,6	2149	115,4

Калькулятор



Куликова М.С.

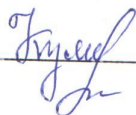
МЕНЮ

3 марта 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	150	5,1	5,4	26,8	177	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	150	1,3	1,2	17,5	85	0,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,7	6,3	5,8	95	0
Итого			345	10,1	12,9	50,1	357	0,6
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	0,4	1,5	2,8	27	1,5
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ * пюре	150	5,5	1,4	9,8	74	3,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	100	3,6	2,6	23,2	132	0
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ *	50	8,3	21	4,8	241	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 *	30	0,2	1,8	1,9	25	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	150			17,5	70	0
Итого			550	20,4	28,8	72,6	635	5,7
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ *	50	2,7	1	11,1	103	8
Итого			200	7,1	4,8	17,4	184	8,5
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ *	100	1,9	2,9	15,8	99	8
2011	267	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ "ЕЖИКИ" *	60/30	7,1	18,8	9,6	238	0,7
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			370	11,3	21,9	61,4	493	8,7
Всего				48,9	68,4	209,5	1702	109,9

Калькулятор



Куликова М.С.