

# МЕНЮ

6 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" *	150	4,5	6,4	20,4	158	0,6
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,2	70	0
2011	390	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	150	1,6	1,2	18,3	98	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>7,3</b>	<b>7,8</b>	<b>45,9</b>	<b>326</b>	<b>0,6</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>								
2009	167	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ *	30	2	2,1	1,7	32	0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ * (пюре)	150	1,6	2,6	10,1	74	4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	100	5,6	3,7	25,5	159	0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)*	60/30	6,7	20,1	9,3	246	1,12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	150			17,5	70	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>29</b>	<b>76,7</b>	<b>647</b>	<b>5,12</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	150	4,5	3,7	5,6	112	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ "ПЛЮШКА" *	50	3,6	2,1	16,6	141	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>5,8</b>	<b>22,2</b>	<b>253</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ *	150	3	10,6	17,2	182	11,8
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА*	150			21,2	85	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>5,3</b>	<b>10,8</b>	<b>53,2</b>	<b>338</b>	<b>11,8</b>
<b>Всего</b>				<b>39</b>	<b>53,4</b>	<b>206</b>	<b>1597</b>	<b>103,92</b>

Калькулятор



Куликова М.С.

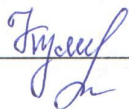
**МЕНЮ**

6 марта 2023 г.

Сад 3 -7 лет

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	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" *	200	4,9	4,7	20,6	160	2
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
2011	390	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180	2	1,4	21,9	117	0
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>8,5</b>	<b>6,4</b>	<b>52,2</b>	<b>371</b>	<b>2</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>								
2009	167	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ *	60	0,8	4,2	3,4	63	0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ *	180	2	3,1	12,2	90	4,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	130	7,3	4,8	33,1	206	0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)*	60/30	7,1	21,1	10,5	259	1,32
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	180			21	84	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>20,3</b>	<b>33,8</b>	<b>96</b>	<b>785</b>	<b>6,22</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	200	6	4,9	7,4	149	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ "ПЛЮШКА" *	50	3,6	2,1	16,6	141	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>290</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ *	200	4	14,1	22,4	240	15,7
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180			25,4	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>7</b>	<b>14,4</b>	<b>67,5</b>	<b>436</b>	<b>15,7</b>
<b>Всего</b>				<b>45,4</b>	<b>61,6</b>	<b>247,7</b>	<b>1915</b>	<b>109,92</b>

Калькулятор



Куликова М.С.