

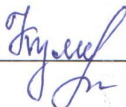
МЕНЮ

9 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
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	180/5	0,1		15,3	36	0,8
Итого			442	11,7	15,1	58,2	391	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2012	49	САЛАТ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ *	60	0,8	2,9	2,3	38	0
2011	65	БОРЩ "СВЕКОЛЬНИК" *	180	1,8	2,7	11,8	82	5,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	4,8	3,5	30,3	173	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ *	70/30	18,6	7,8	2,8	184	14,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	180			21	84	0
Итого			700	29,1	17,5	84	644	19,2
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	200	0,9	3,9	7,4	85	1
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ *	50	3,8	6,3	26,9	181	0
Итого			250	4,7	10,2	34,3	266	1
Ужин								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	180	12,2	17,7	29,8	327	0,6
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	15,2	18	74,9	523	0,6
Всего				60,7	60,8	259,4	1857	108,1

Калькулятор



Куликова М.С.

МЕНЮ

9 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,7	6,3	5,8	95	0
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	150/5			12,8	30	0,7
Итого			350	8,8	11,7	45,4	302	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2012	49	САЛАТ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ * измельченный	30	0,4	1,4	1,1	19	0
2011	65	БОРЩ "СВЕКОЛЬНИК" * пюре	150	1,5	2,1	9,7	65	4,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	100	3,6	2,6	23,2	132	0
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ*	50/20	16,3	8,6	11,2	94	0,1
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			540	24,2	15,2	75,3	446	4,4
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	150	0,7	2,9	5,5	64	0,8
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ *	50	3,8	6,3	26,9	181	0
Итого			200	4,5	9,2	32,4	245	0,8
Ужин								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	160	10,9	15,7	26,4	290	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150			20,7	83	0
Итого			340	13,2	15,9	61,9	444	0,5
Всего				50,7	52	223	1470	93,2

Калькулятор



Куликова М.С.