

МЕНЮ

10 марта 2023 г.

Сад 3 -7 лет

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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ *	180	8	17,7	2,8	202	0,2
2011	390	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180	2	1,4	21,9	117	0
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
Итого			407	11,6	19,4	34,4	413	0,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2011	50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ *	60	1	6,1	5,1	79	3,6
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ *	180/35	5,5	10,4	12,9	169	6,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	130	2,7	4	18,6	123	9
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	12,3	7,4	6,8	143	0,3
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ *	50	0,6	4,3	4,1	58	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" *	180			21,1	84	0,3
Итого			735	25,2	32,8	84,4	739	21
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	180	3	3,2	4,7	60	0
2008		ПРЯНИКИ *	40	2	2,4	29,2	148	0
Итого			220	5	5,6	33,9	208	0
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ *	180	9,7	11,9	36,2	294	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА *	180	0,6		23	95	0
Итого			400	13,3	12,2	78,9	483	0
Всего				55,1	70	239,6	1876	107,2

Калькулятор



Куликова М.С.

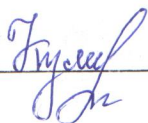
МЕНЮ

10 марта 2023 г.

Ясли 1 - 3 года

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ *	150	6,6	14,6	2,3	168	0,2
2011	390	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	150	1,6	1,2	18,3	98	0
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,2	70	0
Итого			335	9,4	16	27,8	336	0,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2011	50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ * измельченный	30	0,5	3	2,7	40	2
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ* пюре	150	3,9	7,3	10,8	125	5,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	100	2	3,1	14,3	95	6,9
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ *	50	12,3	7,4	6,8	143	0,3
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ *	50	0,6	4,3	4,1	58	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" *	150			17,6	70	0,3
Итого			570	21,7	25,6	68,9	597	16,1
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ *	30	1,5	1,8	21,9	111	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	150	2,3	2,4	3,5	45	0
Итого			180	3,8	4,2	25,4	156	0
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ *	150	8,1	9,9	30,2	245	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
Итого			330	10,9	10,1	54,2	395	0
Всего				45,8	55,9	184,3	1517	102,7

Калькулятор



Куликова М.С.