

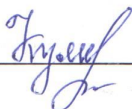
МЕНЮ

13 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	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	180	7,1	6,4	38,5	241	0,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ *	180	0,4		8,9	37	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	40/10/7	4,7	8	7,2	120	0
Итого			417	12,2	14,4	54,6	398	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ *	60	1	4,2	5,6	63	3,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ *	180	1,5	4,8	6,8	81	9
2008	179	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА *	130	3,8	3,2	32,2	174	0
2011	288	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ*	50	15,4	16	1,9	216	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина)*	180	0,3	0,1	21,3	89	21,6
Итого			650	25,1	28,9	83,6	706	34,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	180	3	3,2	4,7	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ *	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			220	6	7,1	34,5	227	0
Ужин								
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ *	130	3,1	3,5	33	177	0
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ *	50	9,2	9,2	3,1	143	6,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 *	30	0,2	1,8	1,9	25	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0,2	0,2	14,1	61	1,8
Итого			430	15,7	15	71,8	500	8,8
Всего				59	65,4	252,5	1864	130,2

Калькулятор



Куликова М.С.

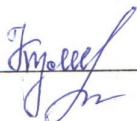
МЕНЮ

13 марта 2023 г.

Ясли 1 - 3 года

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	150	6	5,7	32,1	205	0,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ*	150	0,3		7,5	31	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,7	6,3	5,8	95	0
Итого			345	10	12	45,4	331	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ * измельченный	30	0,5	2,1	2,8	32	1,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ * пюре	150	1,3	3,8	5,7	64	7,5
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	100	4,4	3,6	25,6	153	0
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ*	50/30	8,3	11,9	4,3	158	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина)*	150	0,2	0,1	18,1	75	18
Итого			550	17,1	22	69,1	548	27,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	150	2,3	2,4	3,5	45	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ *	30	2,5	3,1	21,1	121	0
Итого			180	4,8	5,5	24,6	166	0
Ужин								
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ *	100	2,4	2	25,3	128	0
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ*	50/20	16,1	8,5	11,1	93	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	150	0,1	0,1	11,8	51	1,5
Итого			350	20,9	10,8	63	343	1,6
Всего				52,8	50,3	210,1	1421	115,9

Калькулятор



Куликова М.С.