

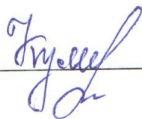
МЕНЮ

15 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180/10	32,8	20	33,4	452	0,3
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
2008	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	180	1,3		15,8	69	0
Итого			417	35,7	20,3	58,9	615	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ *	180	1,9	3,2	12,8	92	8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	130	2,7	4	18,6	123	9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ *	50	11,6	5,7	2,2	107	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	180			21	84	0
Итого			590	19,3	13,5	70,4	489	17,9
Полдник								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2.5 %*	180	5,4	4,4	6,7	134	0
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	142	0
Итого			220	6,5	5,7	37,6	276	0
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ *	180	13,4	32,5	17,5	418	21,8
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 *	50	0,6	1,6	2,5	31	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			450	17,6	34,4	62,7	638	21,8
Всего				79,1	73,9	237,6	2051	126

Калькулятор



Куликова М.С.

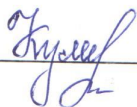
МЕНЮ

15 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	150/10	27,3	18,5	30,1	401	0,3
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,2	70	0
2008	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	150	1,1		13,2	57	0
Итого			345	29,6	18,7	50,5	528	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ * пюре	150	1,5	2,1	10,6	70	6,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	100	2	3,1	14,3	95	6,9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ *	50	11,6	5,7	2,2	107	1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	150			17,5	70	0
Итого			490	17,5	11,4	57,2	408	14,4
Полдник								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	150	4,5	3,7	5,6	112	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			180	5,3	4,7	28,8	218	0
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ *	150	11,2	27,1	14,7	349	18,2
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 *	20	0,3	0,8	1,3	16	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			350	14,3	28,1	40	515	18,2
Всего				66,7	62,9	184,5	1702	119,3

Калькулятор



Куликова М.С.