

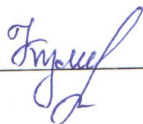
МЕНЮ

16 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								
2011	190	ОМЛЕТ С КАШЕЙ ПШЕННОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ *	180	9,3	19,3	11,3	257	0,2
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	180/5	0,1		15,3	36	0,8
Итого			412	11	19,6	36,3	387	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ *	180	2,8	3,5	15,8	107	3,4
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	160	10,9	15,7	26,4	290	0,5
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			630	17,6	20	80,3	577	28,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	180	3	3,2	4,7	60	0
2008		ПРЯНИКИ *	50	2,5	3	36,5	185	0
Итого			230	5,5	6,2	41,2	245	0
Ужин								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ *	180	11,9	30,5	30,4	445	13,9
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			400	15,1	31	64,2	600	15,7
Всего				49,2	76,8	230	1842	131,2

Калькулятор



Куликова М.С.

МЕНЮ

16 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								
2011	190	ОМЛЕТ С КАШЕЙ ПШЕННОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ *	150	7,6	16	9,6	213	0,2
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,2	70	0
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	150/5			12,8	30	0,7
Итого			340	8,8	16,2	29,6	313	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ * пюре	150	2,4	3	13,3	89	2,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	150	10,2	14,7	24,7	272	0,5
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			520	15,4	18,3	69,2	506	22,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	150	2,3	2,4	3,5	45	0
2008		ПРЯНИКИ *	30	1,5	1,8	21,9	111	0
Итого			180	3,8	4,2	25,4	156	0
Ужин								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ *	150	8,4	21,9	22	321	10
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			310	10,8	22,2	48,6	443	11,5
Всего				38,8	60,9	180,8	1451	121,5

Калькулятор



Куликова М.С.