

МЕНЮ

17 марта 2023 г.

Ясли 1 - 3 года

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	150	1,3	1,2	17,5	85	0,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,7	6,3	5,8	95	0
Итого			345	10,1	12,9	50,1	357	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ * измельченный	30	0,4	1,5	2,8	27	1,5
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ * пюре	150	5,5	1,4	9,8	74	3,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	100	3,6	2,6	23,2	132	0
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ *	50	8,2	21	4,8	241	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 *	30	0,2	1,8	1,9	25	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	150			17,5	70	0
Итого			550	20,3	28,8	72,6	635	5,7
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ *	50	2,7	1	11,1	103	8
Итого			200	7,1	4,8	17,4	184	8,5
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ *	100	1,9	2,9	15,8	99	8
2011	267	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ "ЕЖИКИ" *	60/30	7,1	18,9	9,6	239	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА*	150			21,2	85	0
Итого			370	11,3	22	61,4	494	8,7
Всего				48,8	68,5	209,5	1703	109,9

Калькулятор



Куликова М.С.

МЕНЮ

17 марта 2023 г.

Сад 3 -7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	180	6,1	6,4	32	211	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	40/10/7	4,7	8	7,2	120	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	180	1,6	1,4	21,3	103	0,2
Итого			417	12,4	15,8	60,5	434	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ *	60	1,1	3	5,7	54	2,9
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ *	180	6,6	2,2	11,9	95	4,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	4,8	3,6	30,3	173	0
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ *	50	8,3	21	4,8	241	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 *	30	0,2	1,8	1,9	25	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	180			21	84	0
Итого			680	24,1	32,2	91,4	755	7,7
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	180	10,6	9,2	17,5	199	0,2
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ *	50	2,7	1	11,1	103	8
Итого			230	13,3	10,2	28,6	302	8,2
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ *	150	2,9	5,6	23,9	160	12
2011	267	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ "ЕЖИКИ" *	70/30	7,8	21,2	11,1	269	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180			25,4	102	0
Итого			470	13,7	27,1	80,1	625	12,8
Всего				63,5	85,3	268,6	2149	115,3

Калькулятор



Куликова М.С.