


# МЕНЮ

21 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ*	200	7,6	9,2	32	244	0,5
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180	0,9		11,9	51	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	40/10/7	4,7	8	7,2	120	0
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>13,2</b>	<b>17,2</b>	<b>51,1</b>	<b>415</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
<b>Итого</b>			<b>100</b>			<b>8</b>	<b>33</b>	<b>86</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) *	60	0,7	3	6,5	56	6,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕКАМИ *	180/10	5	1,8	19,6	116	3,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	130	1,4	3,3	13,9	91	0
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ *	100	18,1	17,6	6,5	257	0
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
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>28,3</b>	<b>26,3</b>	<b>83,4</b>	<b>687</b>	<b>9,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	180	3	3,2	4,7	60	0
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	142	0
2012	445	БЛИНЧИКИ ПОЛУФАБРИКАТ	100	5,5	3,1	30,7	171	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>9,6</b>	<b>7,6</b>	<b>66,3</b>	<b>373</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	130	2	4	12,2	154	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ *	50	6,2	15	7,4	190	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА *	180	0,6		23	95	0
		КОНФЕТА ЖЕЛЕЙНАЯ	35	0,9		27,9	115	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>12,7</b>	<b>19,3</b>	<b>90,2</b>	<b>648</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>63,8</b>	<b>70,4</b>	<b>299</b>	<b>2156</b>	<b>96,5</b>

Калькулятор



Куликова М.С.

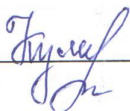
**МЕНЮ**

21 февраля 2023 г.

Ясли 1 - 3 года

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ *	150	6,3	7,2	26,9	199	0,4
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	150	0,8		14,3	43	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,7	6,3	5,8	95	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>10,8</b>	<b>13,5</b>	<b>47</b>	<b>337</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>			<b>8</b>	<b>33</b>	<b>86,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) * измельченный	30	0,4	1,5	3,2	28	3,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ * пюре	150	3,5	1,5	11,3	72	2,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	100	1,1	2,8	10,7	70	0
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ *	100	18,1	17,6	6,5	257	0
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
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>25,5</b>	<b>23,9</b>	<b>61,9</b>	<b>563</b>	<b>6,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	150	2,3	2,4	3,5	45	0
2012	445	БЛИНЧИКИ ПОЛУФАБРИКАТ	100	5,5	3,1	30,7	171	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>5,5</b>	<b>34,2</b>	<b>216</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	100	1,6	3,3	10,2	108	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ *	50	6,1	15	6,8	187	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
		КОНФЕТА ЖЕЛЕЙНАЯ	35	0,9		27,9	115	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>11,4</b>	<b>18,5</b>	<b>68,9</b>	<b>560</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>55,5</b>	<b>61,4</b>	<b>220</b>	<b>1709</b>	<b>92,9</b>

Калькулятор



Куликова М.С.