

МЕНЮ

22 февраля 2023 г.

Сад 3 -7 лет

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	200	3,4	9,6	41,6	208	1,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	180	2,6	0,5	25,9	118	0,9
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
Итого			427	7,6	10,4	77,2	420	2,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2008	93	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ "КУДРЯВЫЙ" *	180	4,2	5,1	14	123	4,8
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	130	3,9	4,5	27,6	166	0
2008	259	ГУЛЯШ *	70/50	16,7	45,3	7,8	506	1,46
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			660	28,2	55,6	86,5	967	27,86
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	180	3	3,2	4,7	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ *	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			230	6,8	8,1	41,9	269	0
Ужин								
2008	260	АЗУ *	200	13,4	33,7	18,2	431	8,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0,2	0,2	14,1	61	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
Итого			420	16,6	34,2	52	586	10,7
Всего				59,2	108,3	265,6	2275	126,76

Калькулятор



Куликова М.С.

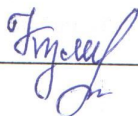
МЕНЮ

22 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		
I Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	150	2,5	7,2	31,1	156	1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	150	2,1	0,4	21,5	99	0,8
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,2	70	0
Итого			335	5,8	7,8	59,8	325	1,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86,4
Итого			100			8	33	86,4
Обед								
2008	93	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ "КУДРЯВЫЙ" * пюре	150	3,6	4,4	11,6	102	3,9
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	100	4,4	3,6	25,6	153	0
2008	259	СУФЛЕ ИЗ МЯСА	50/50	10,6	25,9	6,4	302	0,2
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			540	21,2	34,5	74,3	698	22,1
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	260	АЗУ *	150	10,1	25,2	13,6	323	6,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	150	0,1	0,1	11,8	51	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
Итого			330	12,5	25,5	40,2	445	8,3
Всего				44,3	73,3	206,9	1667	118,6

Калькулятор



Куликова М.С.