

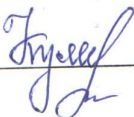
МЕНЮ

14 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	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	150	3,8	8	10	125	14,9
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,2	0,2	7,1	69	0
2011	389	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	140	2,2	2,1	16	92	0,1
Итого			325	7,2	10,3	33,1	286	15
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	105			8	33	86,4
Итого			105			8	33	86,4
Обед								
2011	28	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ * измельченный	30	0,6	2,8	1,9	35	0,8
2012	78	СУП САХАЛИНСКИЙ * пюре	150	3	5,1	11,2	104	4,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	100	3,6	2,2	23,1	128	0
2008	259	СУФЛЕ ИЗ МЯСА	50/50	10,6	24,8	6,3	290	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,4	0,5	12,6	66	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	150			17,5	70	0
Итого			570	20,2	35,4	72,6	693	5,09
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5% *	150	4,8	4,1	8,8	91	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" *	60	4,7	2,6	20,6	124	0
Итого			210	9,5	6,7	29,4	215	0
Ужин								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) *	150	5,6	13,4	11,5	101	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,3	0,2	14,8	71	0
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА*	150			21,1	84	0
Итого			330	7,9	13,6	47,4	256	0
Всего				44,8	66	190,5	1483	106,49

Калькулятор



Куликова М.С.

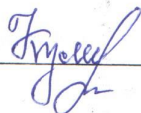
МЕНЮ

14 марта 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	180	4,4	5,4	27,3	176	0,5
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,6	0,3	9,7	94	0
2011	389	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180	2,6	2,8	20,2	117	0,1
Итого			407	8,6	8,5	57,2	387	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100			8	33	86
Итого			100			8	33	86
Обед								
2011	28	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ *	60	1,1	5,8	3,8	73	1,7
2012	78	СУП САХАЛИНСКИЙ *	180	3,6	5,3	13,5	120	5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	4,8	3,6	30,3	173	0
2008	259	ГУЛЯШ *	50/50	11,3	31	5,7	346	1,03
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,1	0,6	15,8	83	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	180			21	84	0
Итого			700	23,9	46,3	90,1	879	7,73
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2.5% *	180	5,8	4,9	10,4	108	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" *	60	5,2	3	20,7	132	0
Итого			240	11	7,9	31,1	240	0
Ужин								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА) *	180	6,8	10,7	14	122	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180			25,4	102	0
Итого			400	9,8	11	59,1	318	0
Всего				53,3	73,7	245,5	1857	94,33

Калькулятор



Куликова М.С.