

МЕНЮ

15 июля 2025 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ *	130	6,07	13,80	2,25	158,15	0,21
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	30/5	1,20	0,20	7,20	70,00	0,00
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	150/5	0,00	0,00	12,80	30,30	0,66
Итого			320	7,27	14,00	22,25	258,45	0,87
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100	0,00	0,00	8,00	33,00	86,43
Итого			100	0,00	0,00	8,00	33,00	86,43
Обед								
2011	50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ *	30	0,41	2,78	2,2	35,54	4,65
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,42	4,07	11,80	100,45	5,80
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ *	50	6,32	14,97	6,43	185,77	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	100	3,65	2,70	23,27	132,80	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,59	1,13	2,50	26,06	0,55
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" *	150	0,00	0,00	16,30	67,90	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,40	0,50	12,60	66,20	0,00
Итого			565	16,79	26,15	75,17	614,72	11,00
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5% *	150	3,75	2,92	5,55	138,75	0,75
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" *	50	2,81	1,04	11,54	107,12	0,00
Итого			200	6,56	3,96	17,09	245,87	0,75
Ужин								
2008	245/364	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ*	50/30	7,19	5,06	8,00	106,28	0,44
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ *	100	1,80	2,80	16,40	97,80	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА*	150	0,00	0,00	21,17	84,62	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00
Итого			360	11,29	8,06	60,37	359,20	0,44
Всего				41,91	52,17	182,88	1 511,24	99,49

Диетсестра

Кириллова В.А.