МБДОУ №47 п. Эльбан

МЕНЮ

17 июля 2025 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	130	4,44	5,16	23,43	157,88	0,31
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	30/10/5	3,74	6,36	5,86	95,65	0,00
2011	390	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	150	1,60	1,20	18,30	97,50	0,00
Итого			**325**	**9,78**	**12,72**	**47,59**	**351,03**	**0,31**
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	190	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ *	30	0,48	3,36	2,67	43,11	4,57
2008	93	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ "КУДРЯВЫЙ" *	150	3,34	3,88	11,39	96,42	3,95
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	100	1,60	3,30	10,20	108,30	0,00
2008	259	СУФЛЕ ИЗ МЯСА*	50	10,50	25,69	6,60	301,28	0,21
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ*	30	0,55	1,10	2,22	24,44	0,61
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	150	0,16	0,00	17,57	70,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,40	0,50	12,60	66,20	0,00
Итого			**550**	**19,03**	**37,83**	**63,25**	**710,61**	**9,34**
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	150	0,70	2,90	5,50	63,80	0,75
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ *	50	2,78	1,03	11,43	106,09	8,28
Итого			**200**	**3,48**	**3,93**	**16,93**	**169,89**	**9,03**
Ужин								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	115	2,05	3,44	13,18	92,85	6,26
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ*	60	9,81	8,01	3,80	127,67	0,46
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ *	30	0,51	1,05	3,20	24,89	1,12
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	150	0,10	0,10	11,80	50,60	1,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00
Итого			**385**	**14,77**	**12,80**	**46,78**	**366,51**	**9,33**
Всего				**47,06**	**67,28**	**182,55**	**1 631,04**	**114,44**

Диетсестра _____ Кириллова В.А.