

МЕНЮ

21 июля 2025 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ "ГЕРКУЛЕС" *	180	6,92	8,43	28,80	219,57	0,44
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	40/10/7	4,70	8,00	7,20	119,90	0,00
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	180/5	0,10	0,00	15,31	36,20	0,80
Итого			422	11,72	16,43	51,30	375,67	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100	0,00	0,00	8,00	33,33	86,00
Итого			100	0,00	0,00	8,00	33,33	86,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ *	60	0,48	0,00	1,44	8,40	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ *	180	1,69	4,70	8,12	85,39	9,69
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	3,60	3,50	20,90	125,30	0,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (СВИНИНА) *	70	8,82	20,93	9,03	259,87	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ *	50	0,84	1,79	4,71	39,53	1,84
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	180	0,04	0,00	20,99	84,04	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,10	0,60	15,80	82,70	0,00
Итого			720	18,57	31,52	80,99	685,23	11,53
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	180	3,00	3,20	4,70	60,00	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"*	50	4,02	3,55	28,91	163,94	0,00
Итого			230	7,02	6,75	33,61	223,94	0,00
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ *	130	2,51	5,11	8,58	124,29	0,00
2008	245/364	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ*	50/50	7,74	7,20	14,43	154,09	1,57
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180	0,00	0,00	25,40	101,50	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00
Итого			450	13,25	12,61	68,11	473,88	1,57
Всего				50,56	67,31	242,01	1 792,05	100,34

Диетсестра _____

Кириллова В.А.