

**МЕНЮ**

23 июля 2025 г.

Сад 3 -7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) * С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	160/10	20,86	14,17	40,39	379,32	0,40
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,60	0,30	9,70	94,00	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ *	180	2,10	0,10	19,80	90,60	0,90
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>24,56</b>	<b>14,57</b>	<b>69,89</b>	<b>563,92</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ*	100	0,00	0,00	8,00	33,33	86,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>33,33</b>	<b>86,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	17	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ *	60	0,60	2,80	1,80	34,60	14,43
2011	65	БОРЩ "СВЕКОЛЬНИК" *	180	0,70	2,70	4,00	47,30	11,00
2008	229	РЫБА , ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ*	70	8,34	0,48	0,40	39,46	0,55
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	130	1,40	3,30	13,90	91,40	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" *	180	0,00	0,00	19,60	81,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,10	0,60	15,80	82,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>14,14</b>	<b>9,88</b>	<b>55,50</b>	<b>376,96</b>	<b>25,98</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ *	180	3,00	3,20	4,70	60,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ *	50	2,50	3,00	36,50	185,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>5,50</b>	<b>6,20</b>	<b>41,20</b>	<b>245,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	265	ПЛОВ *	180	10,03	22,24	31,18	365,57	1,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	180/5	0,10	0,00	15,30	36,20	0,80
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>13,13</b>	<b>22,54</b>	<b>66,18</b>	<b>495,77</b>	<b>1,97</b>
<b>Всего</b>				<b>57,33</b>	<b>53,19</b>	<b>240,77</b>	<b>1 714,98</b>	<b>115,25</b>

Диетсестра



Кириллова В.А.