

МЕНЮ

24 июля 2025 г.

Сад 3 -7 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	189	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ*	160/15	10,12	20,38	4,47	242,91	0,88
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,60	0,30	9,70	94,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ *	180	0,00	0,00	0,30	1,40	0,00
Итого			402	11,72	20,68	14,47	338,31	0,88
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								
2011	190	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ *	60	0,96	6,05	5,69	81,64	9,19
2008	98	СУП С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ И КУРИЦЕЙ *	180	3,93	3,63	13,61	103,47	4,75
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ *	70/50	8,76	19,57	8,42	246,11	1,51
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ *	130	2,30	3,60	21,30	127,10	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	180	0,03	0,00	20,91	83,74	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,10	0,60	15,80	82,70	0,00
Итого			720	19,08	33,45	85,72	724,76	15,45
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	180	0,81	3,51	6,66	76,59	0,90
2008		ПЕЧЕНЬЕ *	50	4,20	5,10	35,30	202,00	0,00
Итого			230	5,01	8,61	41,96	278,59	0,90
Ужин								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	4,73	3,80	30,22	175,20	0,00
2016	318	ПТИЦА ТУШЕНАЯ*	70/50	17,90	16,47	3,87	240,86	0,92
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180	0,00	0,00	25,36	101,45	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00
Итого			470	25,63	20,57	79,15	611,51	0,92
Всего				61,44	83,31	229,30	1 986,50	104,15

Диетсестра



Кириллова В.А.