

МЕНЮ

28 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								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	180	4,59	4,05	26,10	150,21	1,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ *	40/10/7	4,70	8,00	7,20	119,90	0,00
2011	390	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ *	180	2,26	2,31	22,44	119,75	0,11
Итого			417	11,55	14,36	55,74	389,86	1,27
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
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ *	180	2,03	5,04	14,14	114,96	8,75
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	130	3,77	3,49	27,01	155,46	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА *	70/50	10,99	27,03	4,21	305,27	0,80
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	20,40	36,16	83,51	750,53	9,55
Полдник								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %*	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ *	50	3,70	6,60	26,90	182,20	0,00
Итого			230	8,74	10,54	34,26	267,27	1,26
Ужин								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	130	2,33	3,89	15,40	107,03	7,38
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ*	50	8,36	10,35	4,26	144,36	0,13
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ *	50	0,84	1,79	4,80	39,84	1,84
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ *	180	0,20	0,20	14,10	60,70	1,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00
Итого			450	14,73	16,53	58,26	445,93	11,15
Всего				55,42	77,59	239,77	1 886,92	109,23

Диетсестра



Кириллова В.А.