

МЕНЮ

29 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ *	160	7,22	18,68	2,74	209,39	0,25
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ*	40/7	1,60	0,30	9,70	94,00	0,00
2014	268	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ *	180/5	0,10	0,00	15,30	36,20	0,80
Итого			392	8,92	18,98	27,74	339,59	1,05
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	17	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ *	60	0,60	2,80	1,80	34,60	14,43
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ *	180/10	5,05	3,23	19,61	129,02	3,31
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	130	3,60	3,50	20,90	125,30	0,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ *	70	8,80	20,91	8,96	259,43	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ*	50	0,95	1,88	3,90	42,35	0,92
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" *	180	0,00	0,00	19,60	81,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	40	2,48	0,48	12,64	66,16	0,00
Итого			720	21,48	32,80	87,43	738,36	18,66
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СНЕЖОК 2,5% *	180	5,76	4,86	10,44	108,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" *	50	2,73	1,01	11,21	104,03	0,00
Итого			230	8,49	5,87	21,65	212,03	0,00
Ужин								
2008	245/364	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ*	50/50	8,00	8,48	15,22	169,79	1,77
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ *	130	2,30	3,60	21,30	127,10	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО *	180	0,00	0,00	25,38	101,52	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00
Итого			450	13,30	12,38	81,60	492,41	1,77
Всего				52,19	70,03	226,42	1 815,72	107,48

Диетсестра

Кириллова В.А.