

МЕНЮ

31 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ *	180	6,17	6,44	32,23	211,23	0,44
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	2,27	2,32	22,49	120,00	0,11
Итого			417	13,14	16,76	61,92	451,13	0,55
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	6,02	5,77	81,65	9,20
2008	93	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ "КУДРЯВЫЙ" *	180	4,13	5,00	13,89	120,31	4,76
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ *	100	1,60	3,30	10,20	108,30	0,00
2008	264	МЯСО (СВИНИНА) В СОУСЕ*	100	11,19	28,78	8,25	337,00	0,95
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	180	0,04	0,00	20,96	83,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ *	50	3,10	0,60	15,80	82,70	0,00
Итого			670	21,02	43,70	74,87	813,90	14,91
Полдник								
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ РЯЖЕНКА 2,5 % *	180	0,81	3,51	6,66	76,59	0,90
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ *	50	3,26	3,08	32,74	152,56	0,04
Итого			230	4,07	6,59	39,40	229,15	0,94
Ужин								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ *	130	2,31	3,88	15,37	106,75	7,38
2008	228	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ*	70	13,68	0,78	0,40	63,65	0,81
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" *	180	0,00	0,00	19,60	81,50	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ *	40	3,00	0,30	19,70	94,00	0,00
Итого			420	18,99	4,96	55,07	345,90	8,19
Всего				57,22	72,01	239,26	1 873,41	110,59

Диетсестра

Кириллова В.А.