



МЕНЮ

7 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	7,8	27,4	200	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
Итого			455	14,7	16,4	62,1	456	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,7	4,5	19,8	142	0
Итого			180	4,7	4,5	19,8	142	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	3,9	42	13,5
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	7,1	15,1	150	6,3
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	19	7,3	3,9	158	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,8	17	123	8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	13,2	57	40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			751	31,5	22,4	77,1	635	68,6
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	5,3	7,5	48	282	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	140	0,6	0,4	14,4	66	7
Итого			540	7,5	9,9	77,6	433	7,2
Всего				58,4	53,2	236,6	1666	77,3



МЕНЮ

7 марта 2023 г.

ясли 12 часов

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								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,6	19,9	145	0,4
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	5,5	8,2	22,1	185	0,6
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,5	26,7	147	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,1	2,2	11,8	80	0,1
Итого			366	10,7	12,2	44,9	335	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	118	0
2012	427	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
Итого			240	4,4	4	33	190	0,6
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,5	1,5	2,3	25	8,1
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,6	5,1	10,9	108	4,4
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,6	3,4	1,9	72	0,3
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	4	14,5	104	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,9	43	30,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			558	18	14,5	58,7	436	49,8
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,1	4,5	28,2	166	0,1
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики)	120	9,8	10,7	2	144	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	140	0,6	0,4	14,4	66	7
Итого			455	5,3	6,9	57,7	316	7,1
Всего				38,4	37,6	194,3	1277	58,7