



МЕНЮ
22 июля 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	220	7,3	7,9	31,7	228	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	3	6,4	20,4	152	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3		14,7	60	0
Итого			466	10,6	14,3	66,8	440	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	111	0,6	0,1	11	47	0,9
Итого			111	0,6	0,1	11	47	0,9
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	6,3	12,8	13,6	195	7,1
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	155	11,8	13,6	7,6	202	25,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,3	98	0
Итого			603	21,3	26,8	47,5	519	32,6
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	185			15,4	62	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,3	1,7	13,1	74	0
Итого			203	1,3	1,7	28,5	136	0
Ужин								
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	110	2,5	4	14,1	103	16
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ. (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		6,3	26	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	41	3	0,3	19,9	94	0
Итого			391	10,7	8,9	40,6	286	16
Всего				44,5	51,8	194,4	1428	49,5

МЕНЮ

22 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	165	5,4	5,8	23,8	170	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,2	5,6	15,2	120	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
Итого			350	7,6	11,4	45,8	317	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	89	0,4	0,1	9	38	1,8
Итого			89	0,4	0,1	9	38	1,8
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	5,7	11,8	12,3	179	6,5
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	9,6	10,7	6	160	20,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,5	22	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			518	17,8	22,8	39,9	439	26,9
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	155			12,9	52	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,3	1,7	13,1	74	0
Итого			173	1,3	1,7	26	126	0
Ужин								
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	95	2,1	3,2	11,8	86	13,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ. (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		5,7	23	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,8	70	0
Итого			345	9,5	8	32,6	242	13,5
Всего				36,6	44	153,3	1162	42,2