



МЕНЮ

29 ноября 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,29	6,17	16,10	142,00	0,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,6	0,0
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,67	2,83	22,60	127,5	0,1
Итого			410	9,54	17,37	48,82	391,31	0,8
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	41	САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ	10	7,74	7,15	7,22	125,37	1,17
2008	98	СУП ПИТАТЕЛЬНЫЙ	250	2,99	2,88	21,65	125,01	7,12
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	10,67	11,67	0,68	150,76	0,47
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ФАСОЛЬЮ СТУРЧКОВОЙ	150	3,63	4,58	38,09	208,18	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,05	15,10	65,27	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,53	0,47	22,63	108,90	0,00
Итого			713	29,46	26,80	105,37	783,49	9,05
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	19,57	20,99	23,61	361,53	11,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			416	21,56	21,25	44,73	456,32	11,92
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ	100	6,41	3,63	40,54	220,02	0,00
2008		ЙОГУРТ	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
	ТК№	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,20	2,70	4,70	171,00	3,40
Итого			395	12,61	6,33	45,24	391,02	3,40
Всего				73,17	71,75	244,16	2 022,14	25,22