



МЕНЮ

05 октября 2022 г.

Дети с 1-го года до 3-х лет 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		

Завтрак

2011	195	Запеканка из творога	150	19,80	4,52	35,25	261,38	0,06
2011	338	Соус молочный	20	0,49	0,67	2,954	19,80	0,042
2011		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,27	13,92	67,80	
2011	382	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	0,01
Итого			350	22,51	5,46	63,70	395,66	

2 Завтрак

2011	408	Фруктовый сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0
------	-----	---------------	-----	------	------	-------	-------	---

Обед

2011		Салат «Витаминный»	40	3,84	4,44	3,84	54,80	17,17
2011	256	Мясо отварное	10	2,57	1,85	0,06	27,20	0,014
2011	60	Борщ из свежей капусты	150	0,70	3,30	3,34	45,85	5,32
2011	226	Биточки рыбные	50	6,79	2,52	9,80	89,04	0,48
2011	354	Соус томатный	20	0,10	0,82	1,05	12,00	0
2011	317	Картофельное пюре	110	1,63	4,01	16,78	109,70	4,49
2011	399	Компот из сухофруктов	150	0,19	0,16	19,02	155,23	0,11
2011		Хлеб ржаной	30	1,56	0,33	10,02	52,2	0
Итого			560	17,61	17,27	65,44	474,67	27,58

Полдник

2011	428	Печенье	30	2,4	4,9	7,9	39,6	1,50
2011	406	Снежок	150	3,75	3,90	7,60	90,09	1,05
Итого			180	6,15	8,8	15,5	129,69	2,55

Калькулятор _____

ИЛИМБАЕВА А.В.



МЕНЮ
05 октября 2022 г.

Дети с 3-х лет до 7-ми лет 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		

Завтрак

2011	195	Запеканка из творога	180	7,65	4,17	37,61	218,57	0,07
2011	338	Соус молочный	20	0,49	0,67	2,95	19,80	0,042
2011		Хлеб пшеничный	40	2,44	0,36	18,56	90,40	0
2011	382	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	13,90	56,02	0,02
Итого			420	21,79	6,52	78,11	479,87	0,132

2 Завтрак

2011	408	Фруктовый сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3
------	-----	---------------	-----	------	------	-------	-------	---

Обед

2011		Салат «Витаминный»	60	5,76	6,66	5,76	82,20	25,76
2011	256	Мясо отварное	15	3,84	2,78	0,09	40,80	0,021
2011	60	Борщ из свежей капусты	180	0,84	3,96	4,00	55,02	6,38
2011	226	Биточки рыбные	70	9,70	3,60	14,00	127,20	0,48
2011	354	Соус томатный	30	0,10	0,82	1,05	12,00	0,52
2011	317	Картофельное пюре	130	1,77	4,34	18,17	118,85	3,45
2011	399	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,14
2011		Хлеб ржаной	40	2,08	0,40	13,36	69,60	0
Итого			695	24,59	22,56	81,09	606,33	36,75

Полдник

2011	428	Печенье	50	2,90	5,40	8,90	42,50	1,7
2011	406	Снежок	200	5,00	5,20	9,07	108,11	1,4
Итого			250	7,9	10,6	17,97	150,61	3,1

Калькулятор  ИЛИМБАЕВА А.А.