



МЕНЮ

7 марта 2025 г.

Ясли 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,3	4,9	22,1	151	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160	2,3	2	19,8	107	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			340	8,4	11,2	54	352	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК	93	0,5		6,8	29	159,4
Итого			93	0,5		6,8	29	159,4
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4	2,5
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180/5	4,5	4,3	11,6	108	9,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,6	13,6	94	3,35
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	60	12,5	12	3,4	171	0,2
2008	360	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	35	0,3	1,6	1,5	22	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			11,3	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,2	11,6	56	0
Итого			583	21,4	21,7	53,6	500	16,15
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4	4,4	6,4	82	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,1	8,5	48	0
Итого			152	4,9	5,5	14,9	130	0,7
Ужин								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	12,1	11,5	38,4	300	0,1
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		11,5	46	0
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	1,3	0,4	17,6	80	3,4
Итого			316	13,5	11,9	67,5	426	3,5
Всего				48,7	50,3	196,8	1437	180,65



МЕНЮ

7 марта 2025 г.

Сад 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	7,2	31,2	214	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,4	0,1	58	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	190	2,8	2,4	23,7	128	0,95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3	0,3	19,8	93	0
Итого			439	11,8	16,3	74,8	493	1,15
II Завтрак								
2008	442	СОК	93	0,5		6,8	29	159,4
Итого			93	0,5		6,8	29	159,4
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,3		1	5	3,8
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/8	5,3	6,4	13,3	136	11,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	5
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	14,5	13	3,4	188	0,2
2008	360	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	55	0,4	3,4	2,2	42	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			12,7	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,1	92	0
Итого			747	26,6	28,6	72	655	20,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4	4,4	6,4	82	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	19	1,4	1,8	14,2	79	0
Итого			159	5,4	6,2	20,6	161	0,7
Ужин								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	14,1	12,3	46,4	346	0,1
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		12,9	52	0
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	91	1,4	0,5	18,6	85	3,6
Итого			364	15,6	12,8	77,9	483	3,7
Всего				59,9	63,9	252,1	1821	185,25