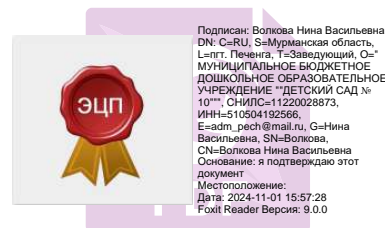


МЕНЮ

01 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

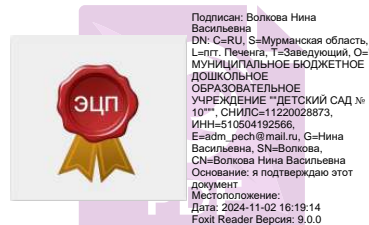


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	5	31	148	0,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,2	2	8	89	0,42
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	5	13	122	0
Итого			450	10,8	12	52	359	0,86
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	11,87
Итого			100	2,7	3	13	90	11,87
Обед								
2008	121	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	8,23
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	15,4	11,7	20,4	120,6	5,2
2008	259	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/25	6	24,6	5,6	145	0,43
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	192	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,2	0,1	12,8	60,8	3,7
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,9	0,5	25	102	0
Итого			715	29,5	41,6	103	629	17,56
Полдник								
2008	377	ПРЯНИКИ	30	6,3	7,9	17	165	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	220	1,5	0,9	15,3	104	2,58
Итого			250	7,8	8,8	32,3	269,9	2,58
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	9,1	14,6	27,5	289,2	0,04
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	180	2,2	3,1	19,4	111,2	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,9	0,9	11,0	50,4	2,008
Итого			460	14,7	18,1	74,6	450,4	1,64
Всего				65,5	83,5	274,9	1800,2	34,51

МЕНЮ

02 ноября 2024г.

Сад 12 часов

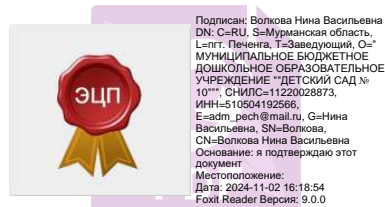


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,3	16,8	180	0,53
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,6	3,7	10,8	95	0,1
2008	377	ПРЯНИК	30	3,9	4	24,4	85	0
Итого			430	10,9	12,0	52,0	360,5	0,63
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3	13	90	4
Итого			100	2,7	3	13	90	4
Обед								
2008	20	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,1	3,8	3,5	87,3	3,2
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	3,0	4,2	20,9	128,1	8,5
2012	279	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	150	12	12,5	22,8	247	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,6	0,1	22,5	71,1	0,37
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			640	18,9	21,0	90,9	635,6	12,07
Полдник								
2012	399	СОК	200	1	1,9	18,2	122	0
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	7,4	7	21,1	147	0,1
Итого			250	8,4	8,9	39,3	269	0,1
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	210	7,8	14,4	25,4	282,2	23,75
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,0	0,3	15,6	52,6	1,38
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115	0
Итого			460	13,5	15,0	65,2	449,9	25,13
Всего				54,4	59,9	260,3	1805,0	41,93

МЕНЮ

05 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

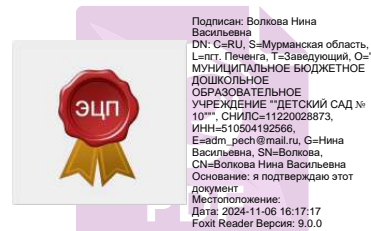


Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,7	3,5	25,7	113	0,44
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,9	1,1	16,1	112	0,39
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,3	7,5	10,6	144	0,08
Итого			400	10,9	12,1	52,4	368,8	0,91
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3,0	13,0	90	3,2
Итого			100	2,7	3,0	13,0	90	3,2
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,3	4,9	1,0	61,6	4,53
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	200	3,6	4	21,3	139	4,39
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,5	2,8	25,3	128	10,5
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,1	9,0	11,2	163,6	0,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	11,4	69	1,6
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			730	18,9	21,3	91,4	663,8	21,22
Полдник								
2008	602	ВАФЛИ	40	1,8	2	30,9	91	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	6,2	6,9	8,1	161,5	0,76
Итого			250	8,0	8,9	39,0	252,3	0,76
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,7	14,2	8,3	179,6	0,12
2008	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,2	0,2	6,9	33	2,4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	25,3	98	20
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115	0
Итого			460	13,3	15,0	64,8	425,3	22,52
Всего				53,8	60,3	260,6	1800,2	48,61

МЕНЮ

06 ноября 2024

Сад 12 часов

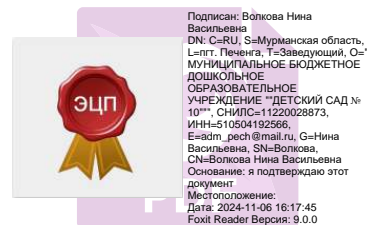


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,1	3,1	33,2	138	0,47
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,6	1	5,6	103	0,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	7,9	13,3	136	0
Итого			450	10,9	12	52,1	377	0,51
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,5	3,1	13	90	4
Итого			100	2,5	3,1	13	90	4
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,6	3,2	1,2	64,4	11,86
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,7	4,5	14	105,3	4,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	21,7	25,4	8,1	170,3	2,83
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2	2,9	44,8	143,2	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	27,3	63	2
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	31,3	33,3	115,4	648,7	19,11
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,6	5,1	33,2	134	0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	2,6	3,9	5,3	134	0
Итого			250	8,2	9	38,5	268	0
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	5,1	10,1	10,3	197,8	8,13
2008	213	1/2 ЯЙЦА	20	4,5	4,3	0,1	31,6	0,001
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	2	2,2	37,2	87,3	20,51
2008	112	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	96	0
Итого			460	10,2	12,5	67,6	412,7	28,64
Всего				63,1	69,9	286,6	1795,6	42,58

МЕНЮ

07 ноября 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	4,7	21	110	0,39
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,1	18,2	107	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	2,3	6,5	12,6	143	0
Итого			450	11,3	12,3	51,8	360	0,89
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	8,8
Итого			100	2,7	3	13	90	8,8
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,5	5,3	3,1	63,6	10,8
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,9	2,9	16,8	93,6	4,72
2012	307	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	9,7	8,2	15,2	200,7	0,32
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	1,9	4,2	8,6	85,6	25,66
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,7	0,1	26,1	85,3	0,37
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,4	21,2	101	0
Итого			695	18,6	21,1	91,0	629,8	39,04
Полдник								
2012	401	БИОЙОГУРТ ОБАГАЩЕННЫ	210	5,7	5,1	9,2	115	0,59
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,5	3,8	28,9	155	0
Итого			250	8,2	8,9	38,1	270	0,59
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	12,2	13,2	19	274	0,77
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	1,8	9,1	55	0,13
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	22,3	69	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,4	0,3	15,0	51,0	15,2
Итого			550	17,3	15,5	65,4	545	16,1
Всего				55,3	57,8	270,4	1800,1	65,42

МЕНЮ

08 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

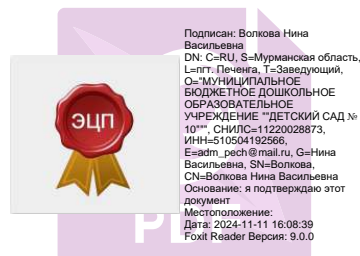


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	5,3	5,3	27,3	109	0,32
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	2,4	3,9	21	144,2	0,1
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,9	1,2	9,5	71	0,05
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,5	6,5	15,4	141,2	0
Итого			440	13,1	16,9	73,2	365,3	0,47
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	1,2	0,4	16,3	90	3,2
Итого			100	1,2	0,4	16,3	90	3,2
Обед								
2008	121	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,2	12,	3,2
2012	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,4	7,7	8,1	115,2	11
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	20,6	31,8	11,3	229,6	0,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,1	6,3	45	135	15,84
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИНА	200	0,3	0,2	17	61,3	3,47
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	33,1	46,5	103,8	655	34,01
Полдник								
2008	602	ВАФЛЯ	40	1,1	3,3	30,2	159	0
2008	435	РЯЖЕНКА	210	5,4	4,8	8,7	117	0,56
Итого			250	6,5	8,1	38,9	276	0,56
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1,3	0,1	6,8	46,6	1,15
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	9,1	14,6	27,5	245	0,04
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		12	66	8,24
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	54	0
Итого			450	12,3	14,8	59,6	365	8,28
Всего				66,2	86,7	291,8	1798,4	46,52

МЕНЮ

11 ноября 2024

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	3,1	33,2	171,2	0,47
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,2	2,1	8,1	91,5	0,06
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,5	3,8	23,5	107,5	0
Итого			440	10,8	9	64,8	370,2	0,53
II Завтрак								
2008	386	ФРУК	100	2,7	3	13	90	0
Итого			100	2,7	3	13	90	0
Обед								
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	2,3	5,9	12,3	43,2	1,9
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,7	6,5	19	141,1	6,41
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,1	9,3	14,8	236,3	0,79
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	28,3	78	0
	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0
Итого			685	17,4	16,3	81,2	590	7,2
Полдник								
2008	377	ПРЯНИКИ	30	7	7	23,5	146	0
2012	399	СОК	220	1,2	2,1	15,5	117	1,68
Итого			250	8,2	9,1	39	263	1,68
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	22	15,8	2,9	138,1	0,1
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,1	4,6	17,5	163	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,4	23,6	91	40
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,4	21,8	95	0
Итого			470	27,4	21,2	65,8	486,8	40,1
Всего				66,5	58,6	263,8	1800,4	49,51

МЕНЮ

12 ноября 2024 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,6	6,7	27	142	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,9	1,1	15,1	55	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	4,3	4,3	10,2	144	0,08
Итого			450	10,8	12,1	52,3	341	1,08
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3	13	90	1,8
Итого			100	2,7	3	13	90	1,8
Обед								
2008	121	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	1,3	0,1	2,2	15	5,94
2008	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,7	6,9	14,3	141	5,99
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10	10,6	5,9	173,3	14,45
2012	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,1	5,8	29,1	151	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	180	0,2	0,1	24,6	80,6	7,9
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	21,6	23,9	97,3	662,4	34,28
Полдник								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,5	4	20,8	126,5	0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	1,2	3,2	18,2	136	0
Итого			250	4,7	7,2	39	262,7	0
Ужин								
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	1	4,7	14,2	183,2	14,71
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	14,4	13,6	7,5	99,5	1,11
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	22,3	63	0
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	19,5	96	0
Итого			490	18,7	18,6	63,5	442,5	15,82
Всего				58,5	64,8	265,1	1799,0	52,98

МЕНЮ

13 ноября 2024г.

Сад 12 часов



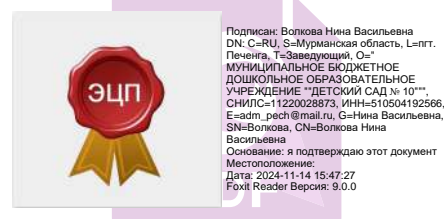
Подписан: Волкова Нина Васильевна
 DN: cn=RU, s=Мурманская область, l=г.гт. Печенга, t=заведующий, o=Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 10"
 СНИЛС=11220028873,
 ИНН=10504192566,
 E=adm_pesch@mail.ru, G=Нина Васильевна, SN=Волкова, CN=Волкова Нина Васильевна
 Основание: я подтверждаю этот документ
 Местоположение:
 Дата: 2024-11-13 09:53:11
 Foxit Reader Версия: 9.0.0

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	4,9	28,6	120	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,2	2,4	8,8	98	0,42
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	5	14,6	131	0
Итого			450	11	12,3	52	349	0,92
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	90	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	90	4
Обед								
2008	121	ОГУРЕЦ СВЕЖИ	60	0,5	0,1	1,8	8,4	0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	5,2	5,7	20,1	181,3	5,4
2008	265	ПЛОВ	180	13	26,1	35,5	233,0	1,2
2012	375	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,3	0,1	16,1	58,1	13,99
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,3	103	0
Итого			720	22,3	32,4	94,8	583,8	20,59
Полдник								
2012	401	ЙОГУРТ	210	6,7	7,1	9	130	0
2008	602	ВАФЛИ	40	1,4	1,9	30	197	0
Итого			250	8,1	9	39	327	0
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	18,5	9,9	6,4	98,3	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,3	5,2	21,4	198	10,38
2008	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,1	0,2	6,5	16	1,6
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,1	46	14,56
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	19,5	92	0
Итого			500	24,1	15,5	61,9	450,7	26,74
Всего				65,9	69,6	257,2	1800,8	52,25

МЕНЮ

14 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

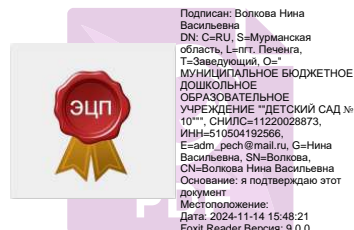


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА « ДРУЖБА»	200	3,7	3,5	25,7	106	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,6	1	14,8	119	0,05
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	4,3	5	10,2	136	0,06
Итого			450	9,6	9,5	50,7	361	0,55
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	0,8
Итого			100	2,7	3	13	90	0,8
Обед								
2012	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	0,4	5,1	39	0
2012	145	СВЕКОЛЬНИК	200	2,8	4,6	16,1	157	5,6
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	120	9,7	11,3	27,1	279	0,54
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0,7		17,8	52,3	22,77
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	16,5	16,3	82,2	630,1	28,91
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	9,6	10,2	12,9	138	0
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,1	2,7	31	132	2,4
Итого			250	11,7	12,9	43,9	270	2,4
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	10,4	12	20,2	225	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	2,2	2	12,1	60	0,2
2008	403	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА	180	0,2	0,1	19,4	90,1	0,67
2008	386	ФРУКТ	100	0,9	0,9	15,0	75,4	11,25
Итого			480	13,7	14,3	59,6	525,1	25,07
Всего				54,2	56	249,4	1800,3	57,73

МЕНЮ

15 ноября 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	5	31	148	0,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,2	2	8	89	0,42
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	5	13	122	0
Итого			450	10,8	12	52	359	0,86
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	11,87
Итого			100	2,7	3	13	90	11,87
Обед								
2008	121	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	8,23
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	15,4	11,7	20,4	120,6	5,2
2008	259	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/25	6	24,6	5,6	145	0,43
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	192	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,2	0,1	12,8	60,8	3,7
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,9	0,5	25	102	0
Итого			715	29,5	41,6	103	629	17,56
Полдник								
2008	377	ПРЯНИКИ	30	6,3	7,9	17	165	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	220	1,5	0,9	15,3	104	2,58
Итого			250	7,8	8,8	32,3	269,9	2,58
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	9,1	14,6	27,5	289,2	0,04
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	180	2,2	3,1	19,4	111,2	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,9	0,9	11,0	50,4	2,008
Итого			460	14,7	18,1	74,6	450,4	1,64
Всего				65,5	83,5	274,9	1800,2	34,51

МЕНЮ

18 ноября 2024г.

Сад 12 часов

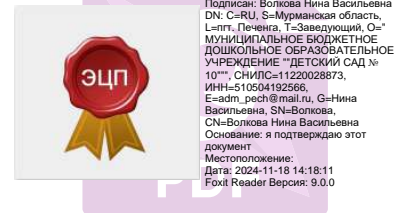


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,3	16,8	180	0,53
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,6	3,7	10,8	95	0,1
2008	377	ПРЯНИК	30	3,9	4	24,4	85	0
Итого			430	10,9	12,0	52,0	360,5	0,63
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3	13	90	4
Итого			100	2,7	3	13	90	4
Обед								
2008	20	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,1	3,8	3,5	87,3	3,2
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	3,0	4,2	20,9	128,1	8,5
2012	279	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	150	12	12,5	22,8	247	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,6	0,1	22,5	71,1	0,37
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			640	18,9	21,0	90,9	635,6	12,07
Полдник								
2012	399	СОК	200	1	1,9	18,2	122	0
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	7,4	7	21,1	147	0,1
Итого			250	8,4	8,9	39,3	269	0,1
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	210	7,8	14,4	25,4	282,2	23,75
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,0	0,3	15,6	52,6	1,38
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115	0
Итого			460	13,5	15,0	65,2	449,9	25,13
Всего				54,4	59,9	260,3	1805,0	41,93

МЕНЮ

19 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

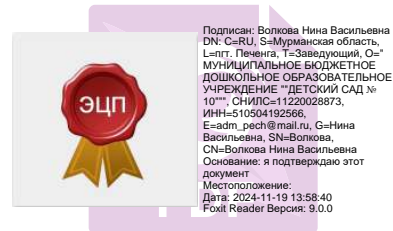


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,7	3,5	25,7	113	0,44
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,9	1,1	16,1	112	0,39
2008	3	ПРЯНИК	30	5,3	7,5	10,6	144	0,08
Итого			430	10,9	12,1	52,4	368,8	0,91
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3,0	13,0	90	3,2
Итого			100	2,7	3,0	13,0	90	3,2
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,3	4,9	1,0	61,6	4,53
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	200	3,6	4	21,3	139	4,39
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,5	2,8	25,3	128	10,5
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,1	9,0	11,2	163,6	0,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	11,4	69	1,6
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			730	18,9	21,3	91,4	663,8	21,22
Полдник								
2008	602	ВАФЛИ	40	1,8	2	30,9	91	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	6,2	6,9	8,1	161,5	0,76
Итого			250	8,0	8,9	39,0	252,3	0,76
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,7	14,2	8,3	179,6	0,12
2008	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,2	0,2	6,9	33	2,4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	25,3	98	20
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115	0
Итого			460	13,3	15,0	64,8	425,3	22,52
Всего				53,8	60,3	260,6	1800,2	48,61

МЕНЮ

20 ноября 2024

Сад 12 часов

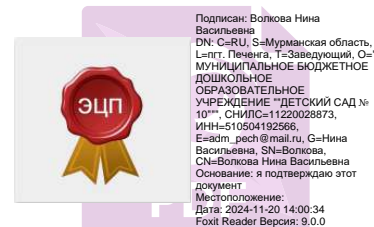


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,1	3,1	33,2	138	0,47
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,6	1	5,6	103	0,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	7,9	13,3	136	0
Итого			450	10,9	12	52,1	377	0,51
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,5	3,1	13	90	4
Итого			100	2,5	3,1	13	90	4
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,6	3,2	1,2	64,4	11,86
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,7	4,5	14	105,3	4,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	21,7	25,4	8,1	170,3	2,83
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2	2,9	44,8	143,2	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	27,3	63	2
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	31,3	33,3	115,4	648,7	19,11
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,6	5,1	33,2	134	0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	2,6	3,9	5,3	134	0
Итого			250	8,2	9	38,5	268	0
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	5,1	10,1	10,3	197,8	8,13
2008	213	1/2 ЯЙЦА	20	4,5	4,3	0,1	31,6	0,001
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	2	2,2	37,2	87,3	20,51
2008	112	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	96	0
Итого			460	10,2	12,5	67,6	412,7	28,64
Всего				63,1	69,9	286,6	1795,6	42,58

МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

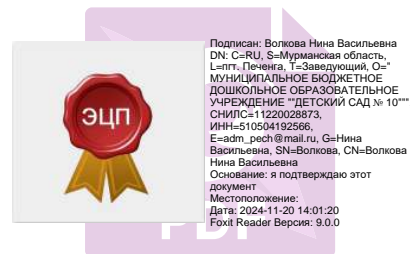


Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	4,7	21	110	0,39
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,1	18,2	107	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	2,3	6,5	12,6	143	0
Итого			450	11,3	12,3	51,8	360	0,89
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	8,8
Итого			100	2,7	3	13	90	8,8
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,5	5,3	3,1	63,6	10,8
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,9	2,9	16,8	93,6	4,72
2012	307	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	9,7	8,2	15,2	200,7	0,32
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	1,9	4,2	8,6	85,6	25,66
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,7	0,1	26,1	85,3	0,37
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,4	21,2	101	0
Итого			695	18,6	21,1	91,0	629,8	39,04
Полдник								
2012	401	БИОЙОГУРТ ОБАГАЩЕННЫ	210	5,7	5,1	9,2	115	0,59
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,5	3,8	28,9	155	0
Итого			250	8,2	8,9	38,1	270	0,59
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	12,2	13,2	19	274	0,77
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	1,8	9,1	55	0,13
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	22,3	69	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,4	0,3	15,0	51,0	15,2
Итого			550	17,3	15,5	65,4	545	16,1
Всего				55,3	57,8	270,4	1800,1	65,42

МЕНЮ

22 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

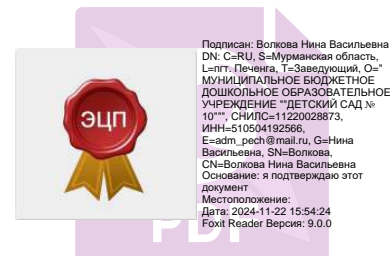


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	5,3	5,3	27,3	109	0,32
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	2,4	3,9	21	144,2	0,1
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,9	1,2	9,5	71	0,05
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,5	6,5	15,4	141,2	0
Итого			440	13,1	16,9	73,2	365,3	0,47
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	1,2	0,4	16,3	90	3,2
Итого			100	1,2	0,4	16,3	90	3,2
Обед								
2008	121	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,2	12,	3,2
2012	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,4	7,7	8,1	115,2	11
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	20,6	31,8	11,3	229,6	0,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,1	6,3	45	135	15,84
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИНА	200	0,3	0,2	17	61,3	3,47
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	33,1	46,5	103,8	655	34,01
Полдник								
2008	602	ВАФЛЯ	40	1,1	3,3	30,2	159	0
2008	435	РЯЖЕНКА	210	5,4	4,8	8,7	117	0,56
Итого			250	6,5	8,1	38,9	276	0,56
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1,3	0,1	6,8	46,6	1,15
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	9,1	14,6	27,5	245	0,04
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		12	66	8,24
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	54	0
Итого			450	12,3	14,8	59,6	365	8,28
Всего				66,2	86,7	291,8	1798,4	46,52

МЕНЮ

25 ноября 2024

Сад 12 часов

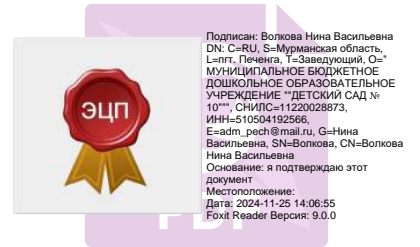


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	3,1	33,2	171,2	0,47
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,2	2,1	8,1	91,5	0,06
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,5	3,8	23,5	107,5	0
Итого			440	10,8	9	64,8	370,2	0,53
II Завтрак								
2008	386	ФРУК	100	2,7	3	13	90	0
Итого			100	2,7	3	13	90	0
Обед								
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	2,3	5,9	12,3	43,2	1,9
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,7	6,5	19	141,1	6,41
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,1	9,3	14,8	236,3	0,79
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	28,3	78	0
	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0
Итого			685	17,4	16,3	81,2	590	7,2
Полдник								
2008	377	ПРЯНИКИ	30	7	7	23,5	146	0
2012	399	СОК	220	1,2	2,1	15,5	117	1,68
Итого			250	8,2	9,1	39	263	1,68
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	22	15,8	2,9	138,1	0,1
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,1	4,6	17,5	163	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,4	23,6	91	40
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,4	21,8	95	0
Итого			470	27,4	21,2	65,8	486,8	40,1
Всего				66,5	58,6	263,8	1800,4	49,51

МЕНЮ

26 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

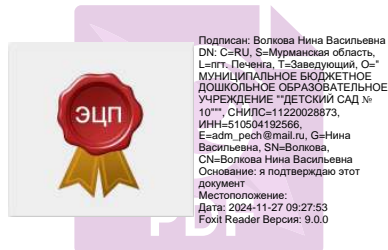


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,6	6,7	27	142	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,9	1,1	15,1	55	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	4,3	4,3	10,2	144	0,08
Итого			450	10,8	12,1	52,3	341	1,08
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3	13	90	1,8
Итого			100	2,7	3	13	90	1,8
Обед								
2008	121	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	1,3	0,1	2,2	15	5,94
2008	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,7	6,9	14,3	141	5,99
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10	10,6	5,9	173,3	14,45
2012	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,1	5,8	29,1	151	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	180	0,2	0,1	24,6	80,6	7,9
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	21,6	23,9	97,3	662,4	34,28
Полдник								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,5	4	20,8	126,5	0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	1,2	3,2	18,2	136	0
Итого			250	4,7	7,2	39	262,7	0
Ужин								
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	1	4,7	14,2	183,2	14,71
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	14,4	13,6	7,5	99,5	1,11
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	22,3	63	0
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	19,5	96	0
Итого			490	18,7	18,6	63,5	442,5	15,82
Всего				58,5	64,8	265,1	1799,0	52,98

МЕНЮ

27 ноября 2024г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	4,9	28,6	120	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,2	2,4	8,8	98	0,42
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	5	14,6	131	0
Итого			450	11	12,3	52	349	0,92
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	90	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	90	4
Обед								
2008	121	ОГУРЕЦ СВЕЖИ	60	0,5	0,1	1,8	8,4	0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	5,2	5,7	20,1	181,3	5,4
2008	265	ПЛОВ	180	13	26,1	35,5	233,0	1,2
2012	375	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,3	0,1	16,1	58,1	13,99
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,3	103	0
Итого			720	22,3	32,4	94,8	583,8	20,59
Полдник								
2012	401	ЙОГУРТ	210	6,7	7,1	9	130	0
2008	602	ВАФЛИ	40	1,4	1,9	30	197	0
Итого			250	8,1	9	39	327	0
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	18,5	9,9	6,4	98,3	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,3	5,2	21,4	198	10,38
2008	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,1	0,2	6,5	16	1,6
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,1	46	14,56
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	19,5	92	0
Итого			500	24,1	15,5	61,9	450,7	26,74
Всего				65,9	69,6	257,2	1800,8	52,25

МЕНЮ

28 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

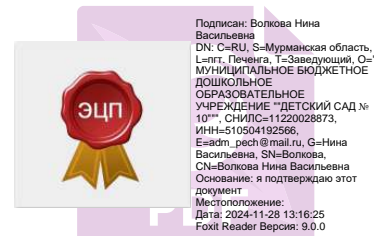


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА « ДРУЖБА»	200	3,7	3,5	25,7	106	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,6	1	14,8	119	0,05
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	4,3	5	10,2	136	0,06
Итого			450	9,6	9,5	50,7	361	0,55
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	0,8
Итого			100	2,7	3	13	90	0,8
Обед								
2012	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	0,4	5,1	39	0
2012	145	СВЕКОЛЬНИК	200	2,8	4,6	16,1	157	5,6
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	120	9,7	11,3	27,1	279	0,54
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0,7		17,8	52,3	22,77
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	16,5	16,3	82,2	630,1	28,91
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	9,6	10,2	12,9	138	0
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,1	2,7	31	132	2,4
Итого			250	11,7	12,9	43,9	270	2,4
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	10,4	12	20,2	225	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	2,2	2	12,1	60	0,2
2008	403	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА	180	0,2	0,1	19,4	90,1	0,67
2008	386	ФРУКТ	100	0,9	0,9	15,0	75,4	11,25
Итого			480	13,7	14,3	59,6	525,1	25,07
Всего				54,2	56	249,4	1800,3	57,73

МЕНЮ

29 ноября 2024 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	5	31	148	0,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,2	2	8	89	0,42
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	5	13	122	0
Итого			450	10,8	12	52	359	0,86
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	11,87
Итого			100	2,7	3	13	90	11,87
Обед								
2008	121	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	8,23
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	15,4	11,7	20,4	120,6	5,2
2008	259	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/25	6	24,6	5,6	145	0,43
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	192	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,2	0,1	12,8	60,8	3,7
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,9	0,5	25	102	0
Итого			715	29,5	41,6	103	629	17,56
Полдник								
2008	377	ПРЯНИКИ	30	6,3	7,9	17	165	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	220	1,5	0,9	15,3	104	2,58
Итого			250	7,8	8,8	32,3	269,9	2,58
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	9,1	14,6	27,5	289,2	0,04
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	180	2,2	3,1	19,4	111,2	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,9	0,9	11,0	50,4	2,008
Итого			460	14,7	18,1	74,6	450,4	1,64
Всего				65,5	83,5	274,9	1800,2	34,51