



«02» октября 2023 год

МЕНЮ

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								
2016	101	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,2	5,07	16,42	215,3	0,91
2016		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	26,2	
2016	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
2016	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого			445	11,95	14,71	58,22	479,5	1,25
2-ой Завтрак								
2016	386	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	5
Итого			100	1,5	0,5	21	95	5
Обед								
2016	55	Икра свекольная	50	1,4	2,7	7,4	60,3	4
2010	109	Суп харчо	180	15,21	14,71	16,85	76,6	6,5
2016	271	Котлеты или биточки рыбные запечённые	60	8,64	3,76	7,67	130	0,34
2016	339	Пюре картофельное	120	3,09	4,85	20,6	118,6	11,51
2016	392	Компот из свежих апельсинов	180	0,4	0,09	22,06	90	11,39
2016		Хлеб йодированный	20	1,98	0,25	12,07	48,2	
2016		Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого			630	32,37	26,57	95	549,9	33,74
Уплотнённый полдник								
2016	57	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
2011	284	Оладьи из печени	80/50	6,78	11,66	16,41	110	7,37
2016	182	Каша вязкая гречневая	150	8,21	6,3	24,6	200,5	
2016	452	Булочка домашняя	70	3,97	6,52	29,37	100	
2016	420	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	170	126
2016		Хлеб йодированный	20	1,98	0,25	12,07	48,2	
Итого			630	26,88	32,05	94,27	675,7	13,13
Всего за день			1805	72,7	73,83	268,49	1800,1	53,12



«02» октября 2023 год

МЕНЮ

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	101	Суп молочный с крупой (манная)	150	3,94	3,84	12,4	100,1	0,8
2016		Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	26,2	
2016	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,65	1,1	15,83	86	0,34
2016	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого			360	9,69	12,79	51,2	348,3	1,14
2-ой Завтрак								
2016	386	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	5
Итого			100	1,5	0,5	21	95	5
Обед								
2016	55	Икра свекольная	30	0,64	1,4	2,9	25	3,5
2010	109	Суп харчо	150	8,12	10,71	11,85	46,6	5,5
2016	271	Котлеты или биточки рыбные запечённые	50	5,32	2,76	5,46	110	0,34
2016	339	Пюре картофельное	100	2,23	3,85	14,3	89,2	9,51
2016	392	Компот из свежих апельсинов	130	0,26	0,005	15	86	11
2016		Хлеб йодированный	10	1,98	0,25	12,07	48,2	
2016		Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого			490	20,2	19,27	69,93	431,2	29,85
Уплотнённый полдник								
2016	57	Икра кабачковая для детского питания	40	0,38	1,8	2,08	28	4
2011	284	Оладьи из печени	50/50	4,78	8,66	14,41	95	6,23
2016	182	Каша вязкая гречневая	110	4,54	3,45	18,46	126	
2016	452	Булочка домашняя	50	3	4,88	14,24	90	
2016	420	Кефир	170	3,35	2,75	4	90	1,05
2016		Хлеб йодированный	15	1,98	0,25	12,07	48,2	
Итого			485	18,03	21,79	65,26	477,2	11,28
Всего за день			1435	49,42	54,35	207,39	1351,7	52,27