

Возрастная категория с 1-3 лет 31.01.2025

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		ОМЛЕТ С РЫБОЙ	155	7,82	14,92	5,01	186,23	0,52
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	6,01	4,61	16,72	134,82	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С	35/5	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
Итого			385	16,13	28,65	37,23	474,45	1,20
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	70	0,28	0,28	6,90	33,09	7,04
Итого			70	0,28	0,28	6,90	33,09	7,04
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,66	9,74	3,84	105,53	1,80
2012	86	ЛАПША С КУРОЙ	190	6,36	14,98	8,00	192,26	0,69
2008	299	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С	190	15,36	21,51	17,13	323,87	8,27
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА	230	0,11	0,01	19,71	81,39	1,93
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			705	25,14	46,59	65,64	784,63	12,69
Полдник								
		КЕКСЫ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
Итого			230	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
Ужин								
2012	417	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С	165	5,64	12,24	28,74	248,67	0,62
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9,46	19,76	5,07	246,77	6,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			435	17,28	32,84	58,45	610,38	7,22
Всего				64,05	112,86	175,78	1 999,75	28,69

Возрастная категория 3-7 лет

31.01.2025

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	160	7,82	14,92	5,01	186,23	0,52	
397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	6,01	4,61	16,72	134,82	0,68	
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/8	3,05	9,41	20,64	179,60	0,00	
Итого			403	16,88	28,94	42,37	500,65	1,20
II Завтрак								
	ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,49	45,50	9,68	
Итого			100	0,39	0,39	9,49	45,50	9,68
Обед								
33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,87	9,75	5,12	111,64	2,40	
86	ЛАПША С КУРОЙ	215	7,64	16,27	8,01	208,91	0,75	
299	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С	235	18,71	24,49	21,70	382,36	10,51	
436	КОМПОТ И ЛИМОНА	230	0,11	0,01	19,71	81,38	1,92	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	
Итого			800	30,64	50,96	75,74	886,27	15,58
Полдник								
	КЕКСЫ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	
Итого			220	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Ужин								
417	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С	175	5,92	12,56	29,21	254,52	0,68	
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	
290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9,46	19,76	5,07	246,77	6,60	
115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	
Итого			455	18,29	33,45	63,90	641,65	7,28
Всего				72,00	118,74	199,90	2 182,07	34,34