

МЕНЮ
10.12.2024г.

№ технологической карты	Наименование блюда	1-3 х лет						3-8 ми лет					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
	Завтрак:												
№ 1	Салат : Икра кабачковая	30	2	1,269	10,98	12,2	0,215	40	3	2,316	14,9	15,6	0,238
т/к № 19	Омлет натуральный	120	1,65	3,365	12,01	100,2	0,52	130	2,2	3,864	14,72	134,01	0,742
т/к №20	Кофейный напиток с молоком	190	2,34	1,195	10,135	70,005	0,975	200	2,808	4,394	11,062	84,006	1,17
т/к №110	Бутерброд с сыром	42	4,7	6,9	14,6	139	0	55	5,006	8,198	16,216	185,334	0
		352	10,69	12,729	47,725	321,405	1,71	425	13,014	18,772	56,898	418,95	2,15
						20%						20%	
	Обед:												
т/к № 22/01	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,32	2,02	0,6	21,8	3,78	30	0,48	3,03	0,9	32,7	4,67
№ 179	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) №149	150	3,605	2,13	11,295	67,19	4,66	200	4,14	2,5	15,06	89,06	4,88
№ 114	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	6,366	5,29	6,986	174,5	0,301	70	7,694	6,36	7,84	186,02	0,331
№ 115	Соус, сметанный с луком .	5	0,324	1,174	1,401	27,5	0,156	10	0,648	2,247	2,816	35	0,212
№ 9	Картофель отварной	110	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	130	3,06	4,8	20,445	117,9	13,165
№ 117	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,54	0,3	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
№ 118	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
		525	14,965	14,189	55,092	521,33	21,307	660	19,102	19,437	75,301	646,08	23,658
						35%						35%	
	Полдник:												
№119	Кефир, фидофилин, простокваша, ряженка.	150	4,32	3,72	6	75	0,45	180	5,8	4	8	100	0,6
№ 120	Пряники	24	0,801	1,141	12,4634	52,22	0,414	40	0,3	2,2	22,28	97,5	0,61
№121	Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	7	75	1,2	0,4	16,8	76	8
		244	6,171	5,211	33,1634	193,72	7,864	295	7,3	6,6	47,08	273,5	9,21
						15%						15%	
	Ужин:												
№ 122	Голубцы ленивые	160	5,144	11,088	40,048	197	13,032	200	8,68	11,36	50,06	273,34	14,04
№35	Чай с лимоном	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,422	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,422
№ 125	Хлеб пшеничный	40	1,842	0,642	12,057	64,329	0	50	2,456	0,856	16,856	85,744	0
		400	10,526	14,83	67,185	363,989	14,454	450	14,676	15,316	81,996	461,744	15,462
						25%						25%	
Всего за день		1541	42	47	203	1400	45	1830	54	60	261	1800	50