

МЕНЮ
12.12.2024г.

№ технологической карты	Наименование блюда	1-3х лет						Витамин С	3-8 ми лет					
		Выход	Б	Ж	У	К кал	Выход		Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	
№ 108	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая.	150	3,08	4,22	27,78	127,8	0,325	200	5,04	6,96	37,04	201,4	0,5	
№ 167	Какао с молоком сгущенным	180	3,78	3,258	15,552	107	1,44	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,5	
№ 147	Бутерброд с маслом	35	4,7	6,9	14,6	114,1	0	45	5,306	8,198	16,216	124,334	0	
		365	11,56	14,378	57,932	348,9	1,765	445	14,546	18,778	70,536	444,394	2	
						20%						20%		
	Обед													
№ 76	Салат овощи натуральные соленые	20	0,012	0,002	0,015	0,45	2,5	25	0,014	0,004	0,69	0,89	3	
№76/01	Салат из свеклы отварной	20	0,13	0,01	0,16	1,5	2,5	25	0,18	0,03	1,09	1,9	3	
№ 150	Суп крестьянский с крупой	150	1,715	1,215	9,9	69,06	5,31	200	2,42	1,62	13,2	92,08	6,08	
№25	Капуста тушенная	100	2,22	4,48	4,65	79,8	11,3	130	3,105	4,86	8,034	100,24	11,5	
№ 8	Котлеты, биточки, шницели	60	7,045	9,042	30,058	217,002	0,03	70	8,86	11,374	33,101	253,116	0,035	
т/к № 11/а	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	18,585	74,22	4,921	180	0,2	0,2	25,78	87,44	5,065	
№ 156	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0	50	2,64	0,48	0,48	72,4	0	
		520	13,252	15,259	63,728	496,332	26,561	655	17,419	18,568	82,375	608,066	28,68	
						35%						35%		
	Полдник													
№ 157	Кефир, фидофилин, простокваша, ряженка.	150	4,35	3,75	6	75	1,05	200	5,8	5	8	100	1,4	
№ 158	Печенье (ГОСТ)	24	0,811	0,2	10,85	49,182	0	40	1,168	1,332	31	141,668	0	
№30/0	Плоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	7	75	1,2	0,4	16,8	76	8	
		244	6,211	4,3	31,55	190,682	8,05	315	8,168	6,732	55,8	317,668	9,4	
						15%						15%		
	Ужин													
№ 161	Рыба, запеченная в омлете	90	7,028	9,203	2,924	162,747	0,374	100	8,63	10,25	3,25	180,83	0,62	
№ 9	Пюре картофельное	100	2,01	3,2	16,63	91,5	5,11	130	3,06	4,8	18,445	117,9	6,16	
№ 163	Чай с сахаром	200	0	0,02	11,34	45,56	3,14	200	0	0,02	11,34	45,56	3,14	
№ 164	Хлеб пшеничный	30	1,811	0,642	18,911	64,329	0	40	2,051	0,856	19,744	85,772	0	
						25%						25%		
		420	10,989	13,065	49,805	364,386	8,624	470	13,881	15,926	52,779	430,312	9,92	
Всего за день		1586	42	47	203	1400	45	1885	54	60	261	1800	50	