

Меню
«01» февраля 2021г.
понедельник (1-й день)

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
265	Каша манная	150	38,67	57,22	178,02	1396,16
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
157	Суп овощной	150	6,88	17,69	28,6	329,11
252	Греча отварная	60	57,02	52,30	49,20	1718,33
414	Кура отварная	120	11,33	8,50		131,60
517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
435	Капуста тушеная	150	2,11	3,43	33,04	78,46
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
265	Каша манная	200	38,67	57,22	178,02	1396,16
510	Какао с сг/молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
157	Суп овощной	200	6,88	17,69	28,6	329,11
252	Греча отварная	120	57,02	52,30	49,20	1718,33
414	Кура отварная	120	11,33	8,50		131,60
517	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
435	Капуста тушеная	150	2,11	3,43	33,04	78,46
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12

«02» февраля 2021г.

вторник (2-ой день)

№реп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ЯСЛИ</u></i>						
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
262	Каша геркулесовая	150	42,83	68,64	157,88	1430,95
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
169	Суп крестьянский	150	8,12	21,03	45,46	426,34
441	Пюре картофельное	100	2,05	4,24	9,39	96,86
422	Биточек мясной с яйцом	120	8,89	10,45	6,30	154,81
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
548	Оладьи со сгущенным молоком	120/30	66,67	8,55	381,47	1877,57
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	30/5	1,22	12,5	7,5	147,32
262	Каша геркулесовая	200	42,83	68,64	157,88	1430,95
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
169	Суп крестьянский	200	8,12	21,03	45,46	426,34
441	Пюре картофельное	120	2,05	4,24	9,39	96,86
422	Биточек мясной с яйцом	150	8,89	10,45	6,30	154,81
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
548	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	66,67	8,55	381,47	1877,57
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«03» февраля 2021г

среда (3-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ЯСЛИ</u></i>						
	Завтрак					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
255	Каша рисовая	150	24,71	40,7	248,66	1494,9
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
140	Борщ из свежей капусты	150	6,11	20,39	36,18	359,48
397	Суфле мясное	70	20,80	19,28	1,67	263,40
432	Макароны отварные	150	36,87	41,55	225,65	1469,41
517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
4	Овощной салат (св.капуста, св.огурец, св.помидор, лук)	150	2,26	11,02	3,57	123,69
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
255	Каша рисовая	200	24,71	40,7	248,66	1494,9
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
140	Борщ из свежей капусты	200	6,11	20,39	36,18	359,48
397	Суфле мясное	80	20,80	19,28	1,67	263,40
432	Макароны отварные	150	36,87	41,55	225,65	1469,41
517	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
4	Овощной салат (св.капуста, св.огурец, св.помидор, лук)	200	2,26	11,02	3,57	123,69

122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
<i>Итого 84-00</i>						

«04» февраля 2021 г

четверг (4-й день)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
271	Каша пшеничная	150	42,68	57,50	191,17	1467,87
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
149	Солянка	150	38,25	65,93	14,60	804,77
356	Котлета рыбная	70	17,92	16,86	14,31	280,66
432	Макароны отварные	120	36,87	41,55	225,65	1469,41
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
299	Пудинг маннй со сгущенным молоком	120/30	9,16	10,17	56,24	354,92
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
<i>Итого 73-00</i>						
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
271	Каша пшеничная	200	42,68	57,50	191,17	1467,87
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
149	Солянка	200	38,25	65,93	14,60	804,77
356	Котлета рыбная	80	17,92	16,86	14,31	280,66
432	Макароны отварные	150	36,87	41,55	225,65	1469,41
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0

	Ужин					
299	Пудинг маннй со сгущенным молоком	150/30	9,16	10,17	56,24	354,92
505	Чай с сахаром	30	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«05» февраля 2021г

Пятница (5-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
256	Каша пшениная	150	44,2	54,12	244,16	1673,64
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
172	Суп колбасный	150	8,12	21,03	45,46	426,34
419	Ёжики из мясного фарша	150	12,80	10,45	22,41	210,41
532	Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,1	46,00
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
553	Пирог с капустой и яйцом	90	72,9	35,4	488,56	2564,44
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
256	Каша пшениная	200	44,2	54,12	244,16	1673,64
510	Какао с сг/молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
172	Суп колбасный	200	8,12	21,03	45,46	426,34
419	Ёжики из мясного фарша	200	12,80	10,45	22,41	210,41
532	Сок яблочный	200	0,50	0,10	10,1	46,00
122	Хлеб пшеничный	200	7,6	0,8	49,2	235,0

	Ужин					
553	Пирог с капустой и яйцом	100	72,9	35,4	488,56	2564,44
505	Чай с сахаром	200	3,63	4,24	21,9	140,12
	<i>Итого 84-00</i>					