

Меню

«09» марта 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
263	Каша гречневая	150	45,78	63,25	164,46	1426,59
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
157	Суп овощной	150	6,88	17,69	28,60	329,11
432	Макароны отварные	150	36,87	41,55	225,65	1469,41
405	Колбаса отварная	70	11,0	23,9		259,10
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
215	Горошница	150	3,43	14,50	16,85	215,70
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
263	Каша гречневая	200	45,78	63,25	164,46	1426,59
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
157	Суп овощной	150	6,88	17,69	28,60	329,11
432	Макароны отварные	100	36,87	41,55	225,65	1469,41
405	Колбаса отварная	70	11,0	23,9		259,10
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
215	Горошница	150	3,43	14,50	16,85	215,70

505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«10»марта 2021г

среда (3-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
271	Каша пшеничная	150	42,68	57,50	191,70	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
423	Плов с мясом	150	6,88	17,69	28,60	329,11
517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
180	Суп молочный	150	28,56	26,26	86,25	715,68
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>						
271	Каша пшеничная					
512	Кофейный напиток с сг/молоком	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
	Обед	200	26,35	56,57	113,45	1076,38
149	Солянка	200	2,29	2,67	26,11	138,36
423	Плов с мясом					
517	Кисель	150	6,88	17,69	28,60	329,11
122	Хлеб пшеничный	70	13,35	7,19	6,01	142,15
	Ужин	120	57,02	52,30	49,20	1718,33
180	Суп молочный	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
505	Чай с сахаром					
	<i>Итого 84-00</i>					

«11» марта 2021г

четверг (4-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
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					
163	Суп с рыбный	150	9,06	11,67	49,39	412,84
378	Гуляш из мяса куры	70	12,50	14,34	5,88	202,58
432	Макароны отварные	150	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					
290	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	150/30	4,37	5,19	44,09	240,54
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
262	Каша геркулесовая	200	42,83	68,64	157,88	1430,95
512	Кофейный напиток с сг/молоком	20/10	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
163	Суп с рыбный	200	9,06	11,67	49,39	412,84
378	Гуляш из мяса куры	70	12,50	14,34	5,88	202,58
432	Макароны отварные	150	36,87	41,55	225,65	1469,41
522	Компот из сухофруктов	70	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
290	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	150/30	4,37	5,19	44,09	240,54
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12

Итого 84-00

«12» марта 2021г

Пятница (5-й день)

№реп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
265	Каша манная	150	45,78	63,25	164,46	1426,59
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
140	Борщ из св.капусты	200	6,11	20,39	36,18	359,48
424	Рис отворной	150	24,91	40,72	250,75	1504,69
344	Рыба жареная	100	15,75	7,24	3,42	142,02
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					
555	Булочка с сахаром	90	77,9	72,52	500,74	2967,44
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
<i>Итого 73-00</i>						
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
265	Каша манная	150	45,78	63,25	164,46	1426,59
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
140	Борщ из св.капусты	150	6,11	20,39	36,18	359,48
424	Рис отворной	150	24,91	40,72	250,75	1504,69
344	Рыба жареная	150	15,75	7,24	3,42	142,02

532	Сок яблочный	30	0,50	0,10	10,1	46,00
122	Хлеб пшеничный		7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин	90				
555	Булочка с сахаром	150	77,9	72,52	500,74	2967,44
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
		<i>Итого 84-00</i>				