

Меню

«12» апреля 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	Бутерброд с маслом	15/15	1,22	12,50	7,50	147,32
265	Каша манная	150	5,8	8,58	26,7	209,42
510	Какао со сгущенным молоком	150	2,78	2,87	18,37	111,13
	Обед					
169	Суп крестьянский	150	1,22	3,15	6,82	63,95
415	Кура в соусе с томатом	60	5,19	4,04	2,04	51,59
252	Греча	150	8,55	7,84	7,38	257,75
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,50
551	Кисель	150	1,02		21,76	91,14
	Полдник					
312	Омлет с зеленым горошком	75	4,93	5,78	2,61	82,18
307	Чай с сахаром	150			11,28	45,09
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
107	Бутерброд с маслом	20/20	1,62	16,66	10,0	196,42
265	Каша манная	200	7,73	11,44	35,60	279,23
510	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
169	Суп крестьянский	200	1,62	4,21	9,09	85,27
415	Кура в соусе с томатом	80	6,92	5,39	2,72	68,80
252	Греча	200	11,40	10,46	9,84	343,67
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,06	39,36	188,0
551	Кисель	200	1,36		29,02	121,52
	Полдник					

312	Омлет с зеленым горошком	150	9,86	11,56	5,22	164,36
307	Чай с сахаром	200			15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«13» апреля 2021г.

вторник (2-ой день)

№реп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
108	Бутерброд с маслом	15/15	1,22	12,50	7,50	147,32
273	Каша пшенная	150	6,55	9,37	27,88	224,20
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,72	2,00	19,58	103,77
	Обед					
161	Суп вермишелевый куриный	150	1,66	1,77	9,08	68,12
352	Рыба под омлетом	50	7,97	5,54	4,96	101,54
432	Макароны отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41
522	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,50
	Полдник					
294	Запеканка рисовая со сгущ. молоком	150	3,37	3,91	34,16	185,77
307	Чай с сахаром	150			11,28	45,09
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
107	Бутерброд с маслом	20/20	1,62	16,66	10,0	196,42
273	Каша пшенная	200	8,730	12,50	37,17	298,94
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
161	Суп вермишелевый куриный	200	2,22	2,36	12,11	90,84
352	Рыба под омлетом	80	12,75	8,86	7,94	163,18
432	Макароны отварные	150	5,53	6,23	33,85	220,41
522	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,40	111,84
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,06	39,36	188,0

	Полдник					
294	Запеканка рисовая со сгущ. молоком	200	4,50	5,21	45,54	247,07
307	Чай с сахаром	200			15,04	60,12
	Итого 84-00					

«14» апреля 2021г

среда (3-й день)

№реп.	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
268	Каша рисовая	150	4,71	8,58	27,80	209,42
510	Какао со сгущенным молоком	150	2,78	2,87	18,37	111,13
	Обед					
148	Рассольник	150	1,25	3,22	7,66	73,41
399	Тефтели мясные в томатном соусе	60	7,74	6,82	4,93	112,03
424	Рис отварной	120	2,98	4,89	30,09	180,56
522	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,50
	Полдник					
90	Винегрет	100	1,26	10,20	7,33	126,95
307	Чай с сахаром	150			11,28	45,09
	Итого 73-00					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
Завтрак						
268	Каша рисовая	200	6,28	11,44	37,07	279,23
510	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
148	Рассольник	200	1,67	4,30	10,22	97,87
424	Рис отварной	150	3,74	6,11	37,61	225,70
399	Тефтели мясные в томатном соусе	80	10,32	9,09	6,58	149,38
522	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,40	111,84
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,06	39,36	188,0
	Полдник					

90	Винегрет	100	1,26	10,20	7,33	126,95
307	Чай с сахаром	200			15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«15» апреля 2021г

четверг (4-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
108	Бутерброд с маслом	15/15	1,22	12,50	7,50	147,32
262	Каша геркулесовая	150	6,40	8,62	28,67	220,18
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,72	2,00	19,58	103,77
	Обед					
154	Щи из свежей капусты	150	0,88	2,95	3,13	43,60
441	Пюре картофельное	100	2,05	4,24	9,39	96,86
415	Гуляш из курицы	60	5,19	4,04	2,04	51,59
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,50
551	Кисель	150	1,02		21,76	91,14
	Полдник					
435	Капуста тушеная с конс мясом	200	4,22	6,86	66,08	156,92
505	Чай с сахаром	150			11,28	45,09
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
107	Бутерброд с маслом	20/20	1,62	16,66	10,0	196,42
262	Каша геркулесовая	200	8,54	11,50	38,23	293,57
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
154	Щи из свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12
441	Пюре картофельное	120	2,46	5,09	11,27	116,23
415	Гуляш из курицы	80	6,92	5,39	2,72	68,80
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,06	39,36	188,0

551	Кисель	200	1,36		29,02	121,52
	Полдник					
435	Капуста тушеная с конс мясом	200	4,22	6,86	66,08	156,92
505	Чай с сахаром	200			15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«16» апреля 2021г

Пятница (5-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
108	Бутерброд с маслом	15/15	1,22	12,50	7,50	147,32
271	Каша пшеничная	150	6,40	2,32	28,67	220,18
510	Какао со сгущенным молоком	150	2,78	2,87	18,37	111,13
	Обед					
158	Суп гороховый с гренками	150	1,38	2,70	5,96	60,31
416	Плов	150	9,40	9,37	26,02	222,61
522	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,50
	Полдник					
567	Шаньга картофельная	60	5,97	6,57	33,6	217,41
505	Чай с сахаром	150			11,28	45,09
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
108	Бутерброд с маслом	20/20	1,62	16,66	10,0	196,42
271	Каша пшеничная	200	8,54	11,50	38,23	293,57
510	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
158	Суп гороховый с гренками	200	1,83	3,57	7,94	80,41
416	Плов	200	13,16	13,12	36,43	311,65
522	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,40	111,84
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,06	39,36	188,0

	Полдник					
567	Шаньга картофельная	60	5,97	6,57	33,6	217,41
505	Чай с сахаром	200			15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					