Меню
«15» 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
180	Вермишель в молоке	150	28,56	26,26	86,25	715,68
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
170	Суп полевой	150	8,32	20,96	57,72	452,81
252	Кура отварная	60	11,33	8,50		131,60
414	Греча отварная	120	57,02	52,30	49,20	1718,33
517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
267	Каша перловая	150	36,48	57,44	170,06	1356,59
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
180	Вермишель в молоке	200	28,56	26,26	86,25	715,68
510	Какао с сг/молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
170	Суп полевой	200	8,32	20,96	57,72	452,81
252	Кура отварная	120	11,33	8,50		131,60
414	Греча отварная	120	57,02	52,30	49,20	1718,33
517	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
267	Каша перловая	150	36,48	57,44	170,06	1356,59
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12

«16» 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
265	Каша манная	150	38,67	57,22	178,02	1396,16
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
154	Щи из свежей капусты	150	5,87	19,67	20,86	290,62
441	Пюре картофельное	100	2,05	4,24	9,39	96,86
117	Рыба соленая	30	20,0	8,10		153,0
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
542	Блины со сгущенным молоком	120/30	12,0	17,58	48,25	399,22
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
265	Каша манная	200	38,67	57,22	178,02	1396,16
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
154	Щи из свежей капусты	200	5,87	19,67	20,86	290,62
441	Пюре картофельное	120	2,05	4,24	9,39	96,86
117	Рыба соленая	40	20,0	8,10		153,0
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
542	Блины со сгущенным молоком	150/30	12,0	17,58	48,25	399,22
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«17» 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
268	Каша пшенная	150	31,42	57,22	185,35	1396,16
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
171	Суп куриный с лапшей	150	11,19	23,34	55,75	476,62
405	Сосиска отварная	60	11,0	23,9		259,10
432	Макароны отварные	120	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					
548	Оладьи с джемом	150	66,67	8,55	381,47	1877,57
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
268	Каша пшенная	200	31,42	57,22	185,35	1396,16
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
171	Суп куриный с лапшей	150	11,19	23,34	55,75	476,62
405	Сосиска отварная	70	11,0	23,9		259,10
432	Макароны отварные	120	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					
548	Оладьи с джемом	150	66,67	8,55	381,47	1877,57
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0

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

«18» февраля 2021 г

четверг (4-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
273	Каша рисовая	150	43,64	62,50	185,86	1497,7
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
169	Суп крестьянский	150	9,06	11,67	49,39	412,84
441	Пюре картофельное	70	12,50	14,34	5,88	202,58
422	Биточки мясные	120	24,91	40,72	250,75	1504,69
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
210	Капуста тушеная с фаршем	150	3,43	14,5	116,85	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					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
273	Каша рисовая	200	43,64	62,50	185,86	1497,7
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
169	Суп крестьянский	150	9,06	11,67	49,39	412,84
441	Пюре картофельное	70	12,50	14,34	5,88	202,58
422	Биточки мясные	120	24,91	40,72	250,75	1504,69
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					

210	Капуста тушеная с фаршем	150	3,43	14,5	116,85	215,70
505	Чай с сахаром	30	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«19» 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
271	Каша пшеничная	150	42,68	57,50	191,17	1467,87
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
158	Суп гороховый	150	9,17	17,86	39,71	402,06
424	Рис отварной	150	24,91	40,72	250,75	1504,69
344	Рыба жаренная	120	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					
562	Сосиска в тесте	90	10,20	14,04	31,10	291,30
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
271	Каша пшеничная	150	42,68	57,50	191,17	1467,87
510	Какао с сг/молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
158	Суп гороховый	250	9,17	17,86	39,71	402,06
424	Рис отварной	200	24,91	40,72	250,75	1504,69
344	Рыба жаренная		15,75	7,24	3,42	142,02
532	Сок яблочный	200	0,50	0,10	10,1	46,00

122	Хлеб пшеничный	90	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
562	Сосиска в тесте	90	10,20	14,04	31,10	291,30
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«20» февраля 2021г

Суббота (6-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
262	Каша геркулесовая	150	42,83	68,64	157,88	1430,95
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
378	Гуляш из мяса	70	12,50	14,34	5,88	202,58
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					
290	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	120/30	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>						
	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
510	Какао с сг/молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
140	Борщ из св.капусты	250	6,11	20,39	36,18	359,48
378	Гуляш из мяса	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	200	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	90	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
290	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150/30	4,37	5,19	44,09	240,54
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					