Меню

«15»марта 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
262	Каша рисовая	150	42,83	68,64	157,88	1430,95
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
170	Суп «здоровье»	150	8,32	20,96	57,82	452,81
400	Ёжики	150	8,98	13,96	10,68	204,28
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					
336	Блины со сгущенным молоком	100/30	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 рисовая	200	42,83	68,64	157,88	1430,95
510	Какао с сг/молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
170	Суп «здоровье»	200	8,32	20,96	57,82	452,81
400	Ёжики	120	8,98	13,96	10,68	204,28
532	Сок яблочный	120	0,50	0,10	10,1	46,00
122	Хлеб пшеничный	200	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин	50				
336	Блины со сгущенным молоком		4,37	5,19	44,09	240,54
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12

«16» 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
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					
148	Рассольник	200	8,35	21,49	51,08	489,37
382	Голубцы ленивые	150	8,52	9,28	3,52	142,68
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
180	Суп молочный с гречками	150	28,56	26,26	86,25	715,68
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					
148	Рассольник	150	8,35	21,49	51,08	489,37
382	Голубцы ленивые	100	8,52	9,28	3,52	142,68
522	Компот из сухофруктов	70	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин	30				
180	Суп молочный с гречками		28,56	26,26	86,25	715,68
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
108	Хлеб с маслом	150	1,22	12,5	7,5	147,32
	<i>Итого 84-00</i>					

«17»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	191,17	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
363	Рыба соленая	30	21,34	26,58	15,65	535,80
441	Пюре картофельное	100	2,05	4,24	9,39	96,86
517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
90	Винегрет	150	1,26	10,20	7,33	126,95
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					
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	250	38,25	65,93	14,60	804,77
363	Рыба соленая	40	21,34	26,58	15,65	535,80
441	Пюре картофельное	120	2,05	4,24	9,39	96,86
517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
90	Винегрет	150	1,26	10,20	7,33	126,95
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«18»марта 2021г

четверг (4-й день)

№реп .	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>						
	Завтрак					
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					
163	Суп вермешелевый	150	9,06	11,67	49,39	412,84
441	Пюре картофельное	100	2,05	4,24	9,39	96,86
422	Котлета мясная	70	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					
311	Яйцо вареное	1	5,10	4,60	0,30	63,0
104	Бутерброд с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>						
	Завтрак					
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					
163	Суп вермишелевый	150	9,06	11,67	49,39	412,84
441	Пюре картофельное	70	2,05	4,24	9,39	96,86
422	Котлета мясная	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					
311	Яйцо вареное	150	5,10	4,60	0,30	63,0
104	Бутерброд с сыром	30	6,67	9,51	9,88	151,73
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«19» марта 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 пшенная	150	44,2	54,12	244,16	1673,64
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
154	Щи из свежей капусты	150	5,87	19,67	20,86	290,62
354	Рыба тушеная	70	13,35	7,19	6,01	142,15
424	Рис отварной	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					
568	Булочка с творогом	100	4,80	8,83	34,78	255,15
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 пшенная	150	44,2	54,12	244,16	1673,64
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
154	Щи из свежей капусты	150	5,87	19,67	20,86	290,62
354	Рыба тушеная	150	13,35	7,19	6,01	142,15
424	Рис отварной	150	24,91	40,72	250,75	1504,69
522	Компот из сухофруктов	30	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	90	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
568	Булочка с творогом	100	4,80	8,83	34,78	255,15
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
<i>Итого 84-00</i>						