

07.04.2026

ЯСЛИ

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	416	КАША МАННАЯ	150	5,15	5,84	26,44	178,78	0,51
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,5	2,59	11,62	80,24	0,41
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,7	15,91	162,9	0
Итого			365	12,6	14,13	53,97	421,92	0,92
II ЗАВТРАК								
2008	442	МАНДАРИНЫ	72	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
ОБЕД								
2012	77	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	9,74	5,26	21,33	171,66	4,79
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	120	4,91	3,24	29,89	168,43	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	7,29	9,58	5,13	136,34	1,82
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,37	0,05	13,58	56,54	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0
Итого			520	24,96	18,48	86,89	614,55	6,69
ПОЛДНИК								
2012	485	БУЛОЧКА ВИТУШКА	50	5,0	4,6	30,6	184	0,1
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33	0,41
Итого			200	5,1	4,6	38,7	217	0,51
УЖИН								
2012	321	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	160	3,8	3,81	22,2	131	10,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0,04	0,5	4	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	1,6	15,9	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,9	31	0,01
Итого			400	6,5	5,42	46,5	258,61	12,31
Всего			1585	47,3	53,2	233,97	1511,35	44,82

САД

Сбор- ник рецеп- тур	№ тех. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	416	КАША МАННАЯ	180	5,15	6,39	27,49	190,41	0,62
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	2,5	3,23	12,32	91,24	0,51
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,7	15,93	162,9	0
Итого			415	12,6	15,32	55,74	423,40	1,13
II ЗАВТРАК								
2008	442	МАНДАРИНЫ	80	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
ОБЕД								
2012	77	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	180	11,76	7,18	25,83	235,25	5,9
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	130	5,45	3,26	33,19	183,98	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	8,08	10,05	6,18	147,83	2,14
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	200	0,56	0,05	13,42	55,91	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,29	0,44	21,08	101,44	0
Итого			630	29,35	20,98	99,70	724,41	8,12
ПОЛДНИК								
2012	485	БУЛОЧКА ВИТУШКА	50	5,0	4,6	30,6	184	0,1
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0	8,1	33	0,41
Итого			250	5,1	4,6	38,7	217	0,51
УЖИН								
2012	321	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	3,8	3,81	22,2	156,53	10,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,3	0,04	0,5	5,97	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	1,6	15,9	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,9	31	0,01
Итого			460	6,5	5,42	46,5	270,89	12,31
Всего			1855	47,3	53,2	233,97	1811,35	44,82