

Меню 7 день

Утверждаю

Сад

Заведующий Н.И. Усачева

На 08 июля 2025г.

Сбор Ник рецеп	№ Техн. карт	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге Тическая ценность	Витам. С,мг
				Белки,г	Жиры,г	Угле- воды,г		
ЗАВТРАК								
180		Каша молочная овсяная,	200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46
395		Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
1		Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
Итого				13,44	19,64	67,37	500	2,63
2 ЗАВТРАК								
399		Сок (яблочный)	99,1	0,5	-	10,1	42,22	2
Итого				0,5		10,1	42,22	2
ОБЕД								
20		Салат из св. капусты	50	0,75	2,54	4,50	43,7	16,22
72		Щи по- уральски с крупой со сметаной на м/бульоне	200	1,62	3,94	5,88	65,4	9,48
		Суфле из печени со сметанным соусом	130/50	15,51	12,43	3,29	187	0,01
321		Пюре картофельное	140	3,10	4,85	20,45	138,6	5,29
376		Компот из сух/фруктов	200	0,33	0,01	20,85	84,83	0,3
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	-
итого				23,4	25,81	66,95	594,93	31,45
ПОЛДНИК								
368		Фрукт (яблоко)	1 шт.	0,40	0,40	9,8	44	10
401		Кефир	198,2	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
469		Булочка дом с изюмом	80	3,64	6,26	29,96	179	0
Итого				9,26	11,16	46,96	313	11,26
УЖИН								
344		Рагу овощное, яйцо вареное	150/40	3,45	11,92	17,55	191,35	14,36
393		Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
512		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,00
Итого				6,73	12,34	47,07	326,35	17,19
всего				53,33	68,95	238,4	1775,9	64,53

Повар Н

Утверждаю

Заведующий

Н.И. Усачева

Меню 7 день

Если

На 08 июля 2025г.

Сбор Ник рецеп	№ Техн. карт	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге Тическая ценность	Витам. С,мг
				Белки,г	Жиры,г	Угле- воды,г		
ЗАВТРАК								
180		Каша молочная овсяная	150	6,1	7,26	28,79	204,75	1,09
395		Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	75,83	0,98
1		Бутерброд с маслом	20/5	2,41	3,66	15,19	104	-
итого				10,88	12,92	55,94	384,58	2,07
2 ЗАВТРАК								
399		Сок (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,22	2
Итого				0,5		10,1	42,22	2
ОБЕД								
20	48	Салат из св.капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62
		Щи по- уральски с крупой со сметаной на м/бульоне	150	1,62	3,94	5,88	65,4	9,48
		Суфле из печени со сметан.соус.	110/40					
321		Пюре картофельное	120	3,35	5,58	21,45	149,65	5,29
376		Компот из сух/фруктов	180	0,330	0,01	20,85	84,83	0,30
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-
итого								
ПОЛДНИК								
368		Фрукт (яблоко)	1 шт.	0,40	0,40	9,8	44	10
401		Кефир	200	4,35	3,75	6	75	1,05
469		Булочка дом с изюм	65	3,64	6,26	29,96	179	0,0
итого				8,39	10,41	45,76	298	11,05
УЖИН								
344		Рагу овощное, яйцо вареное	120/40	3,45	11,92	17,55	191,35	14,36
393		Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0,0	7,1	29,00	1,42
512		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00
итого			Хлеб ржаной	20	5,91	12,22	39,14	290,85
всего				48,62	61,8	192,83	1597,83	57,62

Повар