

Меню на 09.02.2024. утверждаю ст. воспитатель

Для детей до 3-х лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
19	Каша манная молочная	150	7,22	6,96	28,0	161,4	1,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		320	11,82	11,95	59,22	349,83	3,0
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
20	Огурец соленый	25	0,38	0,07	1,61	8,05	10
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	180	2,43	5,57	4,99	76,6	8,53
6	Плов мясной	160	7,4	8,6	23,35	205,92	0,688
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		592	14,21	18,63	64,66	507,02	24,8
полдник							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
14	Булочка с повидлом	85	4,84	5,64	35,5	238,0	0,16
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		215	5,64	5,64	51,5	316,6	3,16
Итого за день		1277	34,67	38,72	191,53	1274,45	35,86

Меню на 09.02.2024. утверждаю ст. воспитатель

Для детей с 3-х до 7-ми лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
19	Каша манная молочная	200	9,11	8,28	30,0	182,2	2,32
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
Итого за завтрак		412	14,34	13,98	62,5	398	3,82
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
20	Огурец соленый	30	0,57	0,11	2,42	12,08	15
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	220	3,28	6,79	8,09	99,49	11,96
6	Плов мясной	180	10,48	12,0	25,9	238,62	0,868
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		675	18,77	20,48	81,89	559,85	27,8
полдник							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
14	Булочка с повидлом	100	7,03	7,16	44,8	268	0,20
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за ужин		230	7,83	7,16	60,8	346,6	3,2
Итого за день		1460	43,94	44,12	221,34	1327,34	39,72