

Меню на 12.02.2024. 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							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,75	115,9	0,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
Итого за завтрак		254	11,2	17,69	30,51	329,5	2
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
8	Салат морковно-яблочный	50	0,45	3,0	4,5	44,85	7,95
10	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	3,4	3,44	5,62	64,74	9,016
14	Тефтеля мясная с перловым гарниром	50/30/90	8,72	7,78	13,25	168,6	8,26
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	2,08/2,31	0,68/0,42	9,9/11,97	54/57,89	0,06/0
Итого за обед		592	16,54	12,73	57,95	428,21	27,27
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
Ужин							
11	Картофельное пюре, икра кабачковая	110/24	3,33	6,95	13,10	143,80	0,1
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,72	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		306	4,95	7,94	32,3	237,62	0,12
Итого за день		1344	34,61	39,52	150,83	1146,97	34,89

Меню на 12.02.2024. 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							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,75	115,9	0,5
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
Итого за завтрак		289	11,91	20,95	32,73	358,9	2
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
8	Салат морковно-яблочный	60	0,56	4,0	3,6	49,3	8,7
10	Борщ на м/кбульоне со сметаной	220	4,63	6,16	7,89	101,07	8,57
14	Тефтеля мясная с перловым гарниром	30/50/125	11,7	11,3	19,57	241,79	8,34
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	2,6/2,64	0,9/0,48	12,37/13,68	67,5/66,16	0,08/0
Итого за обед		750	21,41	19,08	78,14	579,12	30,0
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
Ужин							
11	Картофельное пюре, икра кабачковая	130/34	3,79	7,37	15,21	158,0	0,2
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		369	5,54	8,47	36,12	261,76	0,22
Итого за день		1600	40,78	49,66	177,06	1351,42	37,72

