

Меню на 06.03.2024. Утверждаю ст. воспитатель

Для детей до 3-х лет

| Номер технol. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша пшeнная молочная | 150 | 7,22 | 6,96 | 19 | 149,4 | 1,5 |
| 13 | Чай сахаром | 150 | 0,12 | 0 | 8,97 | 38,1 | 0,02 |
| 21 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 20/4 | 1,58 | 7,95 | 10,23 | 93,87 | 0 |
| Итого за завтрак | | 324 | 8,92 | 12,2 | 38,2 | 281,37 | 1,52 |
| 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 |
| 11 | Свекольник на м/к бульоне со смет | 180 | 0,88 | 4,39 | 4,37 | 72,08 | 4,56 |
| 1 | Жаркое домашнему | 160 | 8,89 | 8,37 | 16,2 | 178,6 | 5,29 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 13,0 | 60,32 | 0 |
| 21 | Хлеб пшеничный/ржаной | 22/35 | 1,5/2,38 | 0,99/0,45 | 10,23/14,24 | 55,72/70,78 | 0/0 |
| Итого за обед | | 577 | 14,32 | 14,31 | 58,46 | 444,26 | 36,85 |
| Полдник | | | | | | | |
| 4 | Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 11 | 78 | 2,4 |
| Итого за полдник | | 100 | 2,8 | 2,5 | 11 | 78 | 2,4 |
| Ужин | | | | | | | |
| 5 | Пирожок со свежей капустой и яйцом | 80 | 3,09 | 4,82 | 22,45 | 131,35 | 7,64 |
| 2 | Сок фруктовый | 130 | 0,8 | 0 | 16,0 | 78,6 | 3,0 |
| Итого за ужин | | 210 | 3,89 | 4,82 | 38,45 | 209,95 | 10,64 |
| Итого за день | | 1261 | 30,13 | 33,83 | 151,26 | 1013,58 | 53,91 |

Меню на 06.03.2024. Утверждаю ст. воспитатель

Для детей с 3-х до 7-ми лет

| Номер технol. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша пшeнная молочная | 200 | 9,11 | 8,28 | 20 | 182,2 | 2,32 |
| 13 | Чай сахаром | 180 | 0,15 | 0 | 9,31 | 40,46 | 0,02 |
| 21 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 25/4 | 1,84 | 7,9 | 11,9 | 103,7 | 0 |
| Итого за завтрак | | 405 | 10,86 | 16,18 | 40,91 | 326,36 | 2,34 |
| 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 |
| 11 | Свекольник на м/к бульоне со смет | 220 | 1,32 | 6,10 | 7,24 | 97,57 | 7,13 |
| 1 | Жаркое домашнему | 180 | 11,7 | 11,7 | 19,1 | 245 | 6,4 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,2 | 0 | 20,2 | 79,76 | 0 |
| 21 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/40 | 1,6/2,72 | 1,1/0,52 | 11,6/16,28 | 63,3/80,9 | 0/0 |
| Итого за обед | | 675 | 18,34 | 19,53 | 71,4 | 566,78 | 43,88 |
| Полдник | | | | | | | |
| 4 | Йогурт | 100 | 2,8 | 2,5 | 11 | 78 | 2,4 |
| Итого за полдник | | 100 | 2,8 | 2,5 | 11 | 78 | 2,4 |
| Ужин | | | | | | | |
| 5 | Пирожок со свежей капустой и яйцом | 100 | 3,29 | 5,25 | 29,86 | 155,23 | 8,83 |
| 2 | Сок фруктовый | 130 | 0,8 | 0 | 16,0 | 78,6 | 3,0 |
| Итого за ужин | | 230 | 4,09 | 5,25 | 45,86 | 233,83 | 11,83 |
| Итого за день | | 1464 | 36,09 | 43,35 | 174,32 | 1228,26 | 62,95 |