

Меню на 07.03.2024 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							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
Итого за завтрак		327	11,96	11,12	47,4	305,27	3,1
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
16	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,7	4,0	3,8	68	2,8
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
21	Куры отварные с капустой тушеной	70/130	9,55	9,04	26,22	213,46	0,82
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
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		632	17,45	18,41	68,49	503,51	24,62
полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,12	6,1	33,6	194,3	0,47
Итого за день		1429	38,45	36,79	179,56	1154,72	33,69

Меню на 07.03.2024 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							
10	Каша ячневая молочная	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
20	Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,6	1,1	15,4	76,5	0
Итого за завтрак		412	14,81	13,64	56,51	379,08	4,32
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
16	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,04	5,0	4,96	85	4,15
17	Суп с клецками на курином бульоне	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57
21	Куры отварные с капустой тушеной	80/130	12,2	11,94	31,68	283,81	1,168
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,0/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		725	21,83	24,72	82,91	646,04	28,33
Полдник							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,4	3,0
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/10	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		340	8,85	18,4	45,31	243,93	0,52
Итого за день		1669	47,41	57,92	214,8	1420,45	38,67

