

Меню на 11.03.2024 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		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>254</b>	<b>11,2</b>	<b>17,69</b>	<b>30,51</b>	<b>329,5</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
20	Огурец соленый	25	0,38	0,07	1,61	8,05	10
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
<b>Итого за обед</b>		<b>592</b>	<b>16,54</b>	<b>12,73</b>	<b>57,95</b>	<b>428,21</b>	<b>27,27</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>306</b>	<b>4,95</b>	<b>7,94</b>	<b>32,3</b>	<b>237,62</b>	<b>0,12</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1344</b>	<b>34,61</b>	<b>39,52</b>	<b>150,83</b>	<b>1146,97</b>	<b>34,89</b>

Меню 11.03.2024 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		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>289</b>	<b>11,91</b>	<b>20,95</b>	<b>32,73</b>	<b>358,9</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
20	Огурец соленый	30	0,57	0,11	2,42	12,08	15
10	Борщ на м/к бульоне со сметаной	220	4,63	6,16	7,89	101,07	8,57
14	Тефтеля мясная с перловым гарниром	80/50/125	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
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>21,41</b>	<b>19,08</b>	<b>78,14</b>	<b>579,12</b>	<b>30,0</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>369</b>	<b>5,54</b>	<b>8,47</b>	<b>36,12</b>	<b>261,76</b>	<b>0,22</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>40,78</b>	<b>49,66</b>	<b>177,06</b>	<b>1351,42</b>	<b>37,72</b>

