

Меню на 12.03.2024 утверждаю ст. воспитатель  
 Для детей до 3-х лет

Номер техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
13	Каша «Дружба» молочная	150	4,58	6,93	15,93	180,6	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>322</b>	<b>6,2</b>	<b>7,92</b>	<b>35,13</b>	<b>274,42</b>	<b>1,52</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	45	1,7	7,1	5,8	90,9	5,8
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	40/110	12,13	11	26,43	247,5	0,22
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,3	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>577</b>	<b>20,75</b>	<b>17,0</b>	<b>70,12</b>	<b>509,74</b>	<b>25,24</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Ужин</b>							
14	Лепшеник 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
<b>Итого за ужин</b>		<b>278</b>	<b>7,12</b>	<b>6,1</b>	<b>33,6</b>	<b>194,3</b>	<b>0,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1369</b>	<b>35,99</b>	<b>39,18</b>	<b>168,92</b>	<b>1130,1</b>	<b>42,73</b>

Меню на 12.03.2024. Утверждаю ст.  
 воспитатель  
 Для детей с 3-х до 7-ми лет

Номер техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
13	Каша «Дружба» молочная	200	5,79	8,82	22,67	205,15	2,0
8	Какао с молоком с сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>11,49</b>	<b>14,18</b>	<b>52,18</b>	<b>388,83</b>	<b>4,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	60	2,04	8,52	6,96	109,08	6,95
17	Суп с клецками на курином бульоне	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	60/130	16,0	13,9	36,2	318,44	0,29
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,6	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>26,29</b>	<b>21,76</b>	<b>88,98</b>	<b>648,13</b>	<b>28,26</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Ужин</b>							
14	Лепшеник 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
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>8,85</b>	<b>18,4</b>	<b>45,31</b>	<b>243,92</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1632</b>	<b>48,55</b>	<b>55,5</b>	<b>216,54</b>	<b>1432,52</b>	<b>38,28</b>