

Меню на 13.03.2024 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>							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>8,92</b>	<b>12,2</b>	<b>39,78</b>	<b>281,37</b>	<b>1,52</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
24	Икра морковная	45	0,76	3,42	4,5	51,9	4,8
5	Рассольник на м/к бульоне	180	1,35	5,08	10,45	87,6	2,466
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	70/120	23	8,9	25,3	233	0,2
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
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>29,08</b>	<b>18,81</b>	<b>75,45</b>	<b>546,43</b>	<b>7,46</b>
<b>полдник</b>							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>3,89</b>	<b>4,82</b>	<b>38,45</b>	<b>209,95</b>	<b>10,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1306</b>	<b>44,89</b>	<b>38,33</b>	<b>169,83</b>	<b>1138,75</b>	<b>24,52</b>

Меню на 13.03.2024 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>							
10	Каша ячневая молочная	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>11,1</b>	<b>16,18</b>	<b>44,41</b>	<b>326,36</b>	<b>2,34</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
24	Икра морковная	50	0,84	3,8	5,03	57,6	5,0
5	Рассольник на м/к бульоне	220	1,81	6,17	13,97	109,05	4,198
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	80/150	33	9,3	29,4	264	0,4
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
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>40,09</b>	<b>20,85</b>	<b>93,88</b>	<b>640,31</b>	<b>9,59</b>
<b>полдник</b>							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>230</b>	<b>4,09</b>	<b>5,25</b>	<b>45,86</b>	<b>233,83</b>	<b>11,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1534</b>	<b>58,28</b>	<b>44,78</b>	<b>200,3</b>	<b>1301,5</b>	<b>28,66</b>