

Меню на 14.03.2024 утверждаю ст. воспитатель

Для детей до 3-х лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
			г	г	г		
Завтрак							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	150	4,75	6,67	19,12	155,54	0,63
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		320	9,19	11,57	45,39	325,93	2,13
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
Обед							
23	Горошек зеленый кон	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,28	5,01	9,16	77,08	3,87
26	Куры отварные с тушеными овощами	60/130	8,26	6,11	20,96	218,31	1,68
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
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		622	14,11	16,08	69,04	533,59	20,35
Полдник							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,4	9,2	26,63	166,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,52	9,2	35,6	204,3	0,47
Итого за день		1370	35,13	36,18	173,68	1221,02	31,15

Меню на 14.03.2024 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	Жиры	Углеводы		
			г	г	г		
Завтрак							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,85
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
Итого за завтрак		405	11,56	14,6	54,19	412,68	2,35
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
Обед							
23	Горошек зеленый кон	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	1,72	6,53	13,5	111,55	5,36
26	Куры отварные с тушеными овощами	80/150	9,03	9,15	26,31	276,48	2,14
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
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		745	15,83	22,34	85,75	663,49	25,1
Полдник							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	9,25	11,6	31,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		340	9,4	11,6	40,31	243,92	0,52
Итого за день		1650	41,99	54,34	204,55	1489,35	38,37