

Меню на 15.03.2024

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>							
1	Каша пшеничная молочная	150	7,22	6,96	19,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
22	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>327</b>	<b>11,96</b>	<b>11,12</b>	<b>45,4</b>	<b>305,27</b>	<b>3,1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
3	Салат свекольный	45	0,4	3,0	0,8	43,0	3,6
6	Суп фасолевый м/к бульоне	180	1,42	4,31	7,67	80,5	4,16
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
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>582</b>	<b>19,79</b>	<b>22,65</b>	<b>64,64</b>	<b>495,26</b>	<b>29,46</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>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
33	Рыба под омлетом	140	4,05	9,27	1,61	104	1,95
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	14,23	68,7	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>312</b>	<b>5,67</b>	<b>10,26</b>	<b>24,81</b>	<b>210,8</b>	<b>1,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1413</b>	<b>39,34</b>	<b>45,19</b>	<b>164,92</b>	<b>1162,97</b>	<b>40,03</b>

Меню на 15.03.2024

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>							
1	Каша пшеничная молочная	200	9,11	8,28	20,0	182,2	2,32
8	Какао с молоком с сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
22	Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,6	1,1	15,4	76,5	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405,7</b>	<b>14,81</b>	<b>13,64</b>	<b>53,31</b>	<b>379,08</b>	<b>4,32</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
3	Салат свекольный	60	0,6	4,0	1,2	49,8	5,2
6	Суп фасолевый на м/к бульоне	220	2,12	5,46	12,32	122,83	5,0
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
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>675</b>	<b>21,17</b>	<b>24,98</b>	<b>80,3</b>	<b>581,53</b>	<b>31,9</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>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
33	Рыба под омлетом	150	5,58	11,2	2,83	135	3,51
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	15,4	76,5	0
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>355</b>	<b>7,33</b>	<b>12,3</b>	<b>27,54</b>	<b>251,96</b>	<b>3,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1634</b>	<b>45,23</b>	<b>52,08</b>	<b>191,22</b>	<b>1364,21</b>	<b>45,25</b>