

Меню на 18.03.2024. утверждаю ст. воспитатель

Для детей до 3-х лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	120/28	2,03	6,75	12,10	141,80	0,1
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		318	6,47	11,65	38,37	312,19	1,6
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
2	Салат из свеклы с луком	45	0,8	3,0	0,84	31,0	2,776
7	Суп овощной на м/к бульоне	180	1,31	4,85	5,12	73,88	8,756
32	Картофельное пюре с рыбными биточками	50/30/110	10,88	5,48	29,58	206,58	1,1
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		627	16,75	14,74	75	496,87	18,5
Полдник							
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
Ужин							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,75	0
Итого за ужин		252	6,74	7,84	33,3	235,48	1,52
Итого за день		1389	31,88	35,39	176,74	1196,18	27,12

Меню на 18.03.2024. Утверждаю ст. воспитатель

Для детей с 3-х до 7-ми лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	130/34	2,70	6,9	15,21	154,08	0,2
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
Итого за завтрак		369	7,93	12,6	43,91	356,7	1,7
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
2	Салат из свеклы с луком	60	0,8	4,0	1,38	36,48	4,206
7	Суп овощной на м/к бульоне	220	1,5	5,85	6,27	89,68	12,68
32	Картофельное пюре с рыбными биточками	60/30/130	12,36	6,52	35,22	245,93	1,28
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		750	20,98	21,99	90,55	657,33	11,4
Полдник							
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
Ужин							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
21	Хлеб пшеничный	2	1,6	1,1	11,6	63,3	0
Итого за ужин		262	8,19	9,55	24,64	219,66	0,52
Итого за день		1573	37,04	41,26	191,55	1324,33	31,58