

Меню на 19.03.2024

утверждаю

ст. воспитатель

Для детей до 3-х лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход д	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
6	Суп вермишелевый молочный	160	5,12	6,85	14,10	141,66	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>334</b>	<b>9,94</b>	<b>15,26</b>	<b>36,08</b>	<b>322,7</b>	<b>3,1</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
3	Суп гороховый на м/к бульоне	180	1,93	4,06	10,31	76,88	4,144
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,3	0,99/0,4	10,23/11,9	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>582</b>	<b>20,7</b>	<b>22,4</b>	<b>67,32</b>	<b>558,24</b>	<b>28,62</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>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,4</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>278</b>	<b>7,52</b>	<b>9,2</b>	<b>35,6</b>	<b>204,3</b>	<b>0,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1396</b>	<b>40,08</b>	<b>48,02</b>	<b>169,07</b>	<b>1236,88</b>	<b>37,69</b>

Меню на 19.03.2024

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>							
6	Суп вермишелевый молочный	200	6,52	8,92	19,0	194,28	2,0
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>14,95</b>	<b>16,96</b>	<b>60,51</b>	<b>387,14</b>	<b>2,5</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
3	Суп гороховый на м/к бульоне	220	2,14	6,24	12,4	110,23	5,75
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>22,45</b>	<b>30,24</b>	<b>77,56</b>	<b>606,67</b>	<b>48,0</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>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,4</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>9,4</b>	<b>11,6</b>	<b>40,31</b>	<b>243,92</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1616</b>	<b>46,23</b>	<b>64,08</b>	<b>196,75</b>	<b>1420,35</b>	<b>58,82</b>

