

Меню на 20.03.2024. Утверждаю ст. воспитатель

Для детей до 3-х лет

Номер техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшенная молочная	150	7,22	6,96	19	149,4	1,5
13	Чай сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
21	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	7,95	10,23	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>8,92</b>	<b>12,2</b>	<b>38,2</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>							
20	Огурец соленый	25	0,38	0,07	1,61	8,05	10
11	Свекольник на м/к бульоне со смет	180	0,88	4,39	4,37	72,08	4,56
1	Жаркое домашнему	160	8,89	8,37	16,2	178,6	5,29
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>577</b>	<b>14,32</b>	<b>14,31</b>	<b>58,46</b>	<b>444,26</b>	<b>36,85</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>1261</b>	<b>30,13</b>	<b>33,83</b>	<b>151,26</b>	<b>1013,58</b>	<b>53,91</b>

Меню на 20.03.2024. Утверждаю ст. воспитатель

Для детей с 3-х до 7-ми лет

Номер техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшенная молочная	200	9,11	8,28	20	182,2	2,32
13	Чай сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
21	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10,86</b>	<b>16,18</b>	<b>40,91</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>							
20	Огурец соленый	30	0,57	0,11	2,42	12,08	15
11	Свекольник на м/к бульоне со смет	220	1,32	6,10	7,24	97,57	7,13
1	Жаркое домашнему	180	11,7	11,7	19,1	245	6,4
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>675</b>	<b>18,34</b>	<b>19,53</b>	<b>71,4</b>	<b>566,78</b>	<b>43,88</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>1464</b>	<b>36,09</b>	<b>43,35</b>	<b>174,32</b>	<b>1228,26</b>	<b>62,95</b>