Меню на 21.03.2024 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		
Завтрак							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
Итого за завтрак		**327**	**11,96**	**11,12**	**47,4**	**305,27**	**3,1**
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
16	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,7	4,0	3,8	68	2,8
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
21	Куры отварные с капустой тушеной	70/ 130	9,55	9,04	26,22	213,46	0,82
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
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		**632**	**17,45**	**18,41**	**68,49**	**503,51**	**24,62**
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
Итого за полдник		**142**	**1,72**	**1,16**	**24,92**	**128,64**	**3**
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		**278**	**7,12**	**6,1**	**33,6**	**194,3**	**0,47**
Итого за день		**1429**	**38,45**	**36,79**	**179,56**	**1154,72**	**33,69**

Меню на 21.03.2024 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		
Завтрак							
10	Каша ячневая молочная	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
20	Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,6	1,1	15,4	76,5	0
Итого за завтрак		**412**	**14,81**	**13,64**	**56,51**	**379,08**	**4,32**
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
16	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,04	5,0	4,96	85	4,15
17	Суп с клецками на курином бульоне	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57
21	Куры отварные с капустой тушеной	80/130	12,2	11,94	31,68	283,81	1,168
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
Итого за обед		**725**	**21,83**	**24,72**	**82,91**	**646,04**	**28,33**
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
Итого за полдник		**142**	**1,72**	**1,16**	**24,92**	**128,4**	**3,0**
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/10	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		**340**	**8,85**	**18,4**	**45,31**	**243,93**	**0,52**
Итого за день		**1669**	**47,41**	**57,92**	**214,8**	**1420,45**	**38,67**