

Меню на 22.03.2024. 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>							
19	Каша манная молочная	150	7,22	6,96	28,0	161,4	1,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>11,82</b>	<b>11,95</b>	<b>59,22</b>	<b>349,83</b>	<b>3,0</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
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	180	2,43	5,57	4,99	76,6	8,53
6	Плов мясной	160	7,4	8,6	23,35	205,92	0,688
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
<b>Итого за обед</b>		<b>592</b>	<b>14,21</b>	<b>18,63</b>	<b>64,66</b>	<b>507,02</b>	<b>24,8</b>
<b>полдник</b>							
17	Снежок	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>							
14	Булочка с повидлом	85	4,84	5,64	35,5	238,0	0,16
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>215</b>	<b>5,64</b>	<b>5,64</b>	<b>51,5</b>	<b>316,6</b>	<b>3,16</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1284</b>	<b>34,67</b>	<b>38,72</b>	<b>191,53</b>	<b>1274,45</b>	<b>35,86</b>

Меню на 22.03.2024. 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>							
19	Каша манная молочная	200	9,11	8,28	30,0	182,2	2,32
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>412</b>	<b>14,34</b>	<b>13,98</b>	<b>62,5</b>	<b>398</b>	<b>3,82</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
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	220	3,28	6,79	8,09	99,49	11,96
6	Плов мясной	180	10,48	12,0	25,9	238,62	0,868
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
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>18,77</b>	<b>20,48</b>	<b>81,89</b>	<b>559,85</b>	<b>27,8</b>
<b>полдник</b>							
17	Снежок	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>							
14	Булочка с повидлом	100	7,03	7,16	44,8	268	0,20
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>230</b>	<b>7,83</b>	<b>7,16</b>	<b>60,8</b>	<b>346,6</b>	<b>3,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>43,94</b>	<b>44,12</b>	<b>221,34</b>	<b>1327,34</b>	<b>39,72</b>