

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------------|-----------|----------------|----------------------------------|------------------|
| Меню на | | 25.03.2024 | | Утверждаю | | ст.воспитатель | |
| Для детей до 3-х лет | | | | | | | |
| Номер техно л. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витами н С,мг |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Омлет натуральный | 80 | 6,44 | 8,45 | 3,75 | 115,9 | 0,5 |
| 7 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,1 | 4 | 16,99 | 119,73 | 1,5 |
| 20 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 20/4 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 0 |
| Итого за завтрак | | 254 | 11,2 | 17,69 | 30,51 | 329,5 | 2 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 21 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0 | 5,15 | 23 | 2,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 20 | Огурец соленый | 25 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 | 10 |
| 10 | Борщ на м/к бульоне со сметаной | 180 | 3,4 | 3,44 | 5,62 | 64,74 | 9,016 |
| 14 | Тефтеля мясная с перловым гарниром | 60/30/ 90 | 8,72 | 7,78 | 13,25 | 168,6 | 8,26 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 13,0 | 60,32 | 0 |
| 21 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 22/35 | 2,08/2,31 | 0,68/0,42 | 9,9/11,97 | 54/57,89 | 0,06/0 |
| Итого за обед | | 592 | 16,54 | 12,73 | 57,95 | 428,21 | 27,27 |
| Полдник | | | | | | | |
| 22 | Печенье | 12 | 0,92 | 1,16 | 8,92 | 50,04 | 0 |
| 2 | Сок | 130 | 0,8 | 0 | 16,0 | 78,6 | 3,0 |
| Итого за полдник | | 142 | 1,72 | 1,16 | 24,92 | 128,64 | 3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 11 | Картофельное пюре, икра кабачковая | 110/2 4 | 3,33 | 6,95 | 13,10 | 143,80 | 0,1 |
| 21 | Хлеб пшеничный | 22 | 1,5 | 0,99 | 10,23 | 55,72 | 0 |
| 13 | Чай с сахаром | 150 | 0,12 | 0 | 8,97 | 38,1 | 0,02 |
| Итого за ужин | | 306 | 4,95 | 7,94 | 32,3 | 237,62 | 0,12 |
| Итого за день | | 1344 | 34,61 | 39,52 | 150,83 | 1146,97 | 34,89 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------|-------------------|-----------|-------------|-------------------------------------|-----------------|
| Меню | | 25.03.2024 | | Утверждаю | | ст.воспитатель | |
| Для детей с 3-х до 7-ми лет | | | | | | | |
| Номер техно л. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С,мг |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Омлет натуральный | 80 | 6,44 | 8,45 | 3,75 | 115,9 | 0,5 |
| 7 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,63 | 4,6 | 17,1 | 139,3 | 1,5 |
| 20 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 25/4 | 1,84 | 7,9 | 11,9 | 103,7 | 0 |
| Итого за завтрак | | 289 | 11,91 | 20,95 | 32,73 | 358,9 | 2 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 21 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0 | 5,15 | 23 | 2,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 20 | Огурец соленый | 30 | 0,57 | 0,11 | 2,42 | 12,08 | 15 |
| 10 | Борщ на м/кбульоне со сметаной | 220 | 4,63 | 6,16 | 7,89 | 101,07 | 8,57 |
| 14 | Тефтеля мясная с перловым гарниром | 80/50/ 125 | 11,7 | 11,3 | 19,57 | 241,79 | 8,34 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,2 | 0 | 20,2 | 79,76 | 0 |
| 21 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/40 | 2,6/2,64 | 0,9/0,48 | 12,37/13,68 | 67,5/66,16 | 0,08/0 |
| Итого за обед | | 750 | 21,41 | 19,08 | 78,14 | 579,12 | 30,0 |
| Полдник | | | | | | | |
| 22 | Печенье | 12 | 0,92 | 1,16 | 8,92 | 50,04 | 0 |
| 2 | Сок | 130 | 0,8 | 0 | 16,0 | 78,6 | 3,0 |
| Итого за полдник | | 142 | 1,72 | 1,16 | 24,92 | 128,64 | 3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 11 | Картофельное пюре, икра кабачковая | 130/3 4 | 3,79 | 7,37 | 15,21 | 158,0 | 0,2 |
| 21 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 1,1 | 11,6 | 63,3 | 0 |
| 13 | Чай с сахаром | 180 | 0,15 | 0 | 9,31 | 40,46 | 0,02 |
| Итого за ужин | | 369 | 5,54 | 8,47 | 36,12 | 261,76 | 0,22 |
| Итого за день | | 1600 | 40,78 | 49,66 | 177,06 | 1351,42 | 37,72 |

