

Меню на 28.03.2024 утверждаю ст. воспитатель

Для детей до 3-х лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
			г	г	г		
<b>Завтрак</b>							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	150	4,75	6,67	19,12	155,54	0,63
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>9,19</b>	<b>11,57</b>	<b>45,39</b>	<b>325,93</b>	<b>2,13</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
<b>Обед</b>							
23	Горошек зеленый кон	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,28	5,01	9,16	77,08	3,87
26	Куры отварные с тушеными овощами	60/130	8,26	6,11	20,96	218,31	1,68
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
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>622</b>	<b>14,11</b>	<b>16,08</b>	<b>69,04</b>	<b>533,59</b>	<b>20,35</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>							
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>1370</b>	<b>35,13</b>	<b>36,18</b>	<b>173,68</b>	<b>1221,02</b>	<b>31,15</b>

Меню на 28.03.2024 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	Жиры	Углеводы		
			г	г	г		
<b>Завтрак</b>							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,85
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>11,56</b>	<b>14,6</b>	<b>54,19</b>	<b>412,68</b>	<b>2,35</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
<b>Обед</b>							
23	Горошек зеленый кон	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	1,72	6,53	13,5	111,55	5,36
26	Куры отварные с тушеными овощами	80/150	9,03	9,15	26,31	276,48	2,14
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
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>745</b>	<b>15,83</b>	<b>22,34</b>	<b>85,75</b>	<b>663,49</b>	<b>25,1</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>							
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>1650</b>	<b>41,99</b>	<b>54,34</b>	<b>204,55</b>	<b>1489,35</b>	<b>38,37</b>