

Меню на 29.05.2024. 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		
Завтрак							
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
Итого за завтрак		324	8,92	12,2	38,2	281,37	1,52
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
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
Итого за обед		577	14,32	14,31	58,46	444,26	36,85
Полдник							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
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
Итого за ужин		210	3,89	4,82	38,45	209,95	10,64
Итого за день		1261	30,13	33,83	151,26	1013,58	53,91

Меню на 29.05.2024. 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		
Завтрак							
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
Итого за завтрак		405	10,86	16,18	40,91	326,36	2,34
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
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
Итого за обед		675	18,34	19,53	71,4	566,78	43,88
Полдник							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
Итого за полдник		100	2,8	2,5	11	78	2,4
Ужин							
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
Итого за ужин		230	4,09	5,25	45,86	233,83	11,83
Итого за день		1464	36,09	43,35	174,32	1228,26	62,95