

Меню на 12.11.2024

утверждаю

ст. воспитатель

Для детей до 3-х лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход д	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
6	Суп вермишелевый молочный	160	5,12	6,85	14,10	141,66	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
Итого за завтрак		334	9,94	15,26	36,08	322,7	3,1
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	45	1,7	7,1	5,8	90,9	5,8
3	Суп гороховый на м/к бульоне	180	1,93	4,06	10,31	76,88	4,144
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,3	0,99/0,4	10,23/11,9	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		582	20,7	22,4	67,32	558,24	28,62
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
		142	1,72	1,16	24,92	128,4	3,0
Ужин							
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
Итого за ужин		278	7,52	9,2	35,6	204,3	0,47
Итого за день		1396	40,08	48,02	169,07	1236,88	37,69

Меню на 12.11.2024

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							
6	Суп вермишелевый молочный	200	6,52	8,92	19,0	194,28	2,0
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
Итого за завтрак		365	14,95	16,96	60,51	387,14	2,5
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	60	2,04	8,52	6,96	109,08	6,95
3	Суп гороховый на м/к бульоне	220	2,14	6,24	12,4	110,23	5,75
30	Капуста тушеная с мясом	200	14,83	14,9	19,89	197,94	21,7
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	23,45	31,23	77,56	616,67	48,0
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
		142	1,72	1,16	24,92	128,4	3,0
Ужин							
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
Итого за ужин		340	9,4	11,6	40,31	243,92	0,52
Итого за день		1666	47,23	65,09	196,75	1430,35	58,82

