

Меню на 18.11.2024

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 4 | Каша рисовая молочная | 150 | 4,58 | 6,93 | 15,93 | 180,6 | 1,5 |
| 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 | | 324 | 9,26 | 16,17 | 42,73 | 394,2 | 3,0 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 21 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0 | 5,15 | 23 | 2,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 8 | Салат морковно-яблочный | 50 | 0,45 | 3,0 | 4,5 | 44,85 | 7,95 |
| 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 | 50/30/90 | 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 | | | | | | | |
| 3 | Омлет натуральный | 80 | 6,44 | 8,45 | 3,75 | 115,9 | 0,5 |
| 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 | | 252 | 8,06 | 9,44 | 22,95 | 209,72 | 0,52 |
| Итого за день | | 1360 | 35,78 | 39,5 | 153,7 | 1183,77 | 36,29 |

Меню 18.11.2024

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 | | | | | | | |
| 4 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,79 | 9,72 | 24,67 | 205,15 | 2,0 |
| 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 | | 409 | 11,26 | 22,22 | 53,67 | 448,15 | 2 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 21 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0 | 5,15 | 23 | 2,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 8 | Салат морковно-яблочный | 60 | 0,56 | 4,0 | 3,6 | 49,3 | 8,7 |
| 10 | Борщ на м/к бульоне 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 | | | | | | | |
| 3 | Омлет натуральный | 80 | 6,44 | 8,45 | 3,75 | 115,9 | 0,5 |
| 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 | | 285 | 8,19 | 9,55 | 24,66 | 219,66 | 0,52 |
| Итого за день | | 1636 | 42,78 | 52,01 | 186,54 | 1398,57 | 39,02 |

