

Меню на 20.11.2024

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							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
Итого за завтрак		324	8,92	12,2	39,78	281,37	1,52
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
4	Салат «Витаминный» со свеклой	50	0,59	3,0	4,1	41,48	8,7
5	Рассольник на м/к бульоне	180	1,35	5,08	10,45	87,6	2,466
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	70/120	23	8,9	25,3	233	0,2
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		622	29,08	18,81	75,45	546,43	7,46
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		1306	44,89	38,33	169,83	1138,75	24,52

Меню на 20.11.2024

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							
10	Каша ячневая молочная	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
Итого за завтрак		409	11,1	16,18	44,41	326,36	2,34
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
4	Салат «Витаминный» со свеклой	60	0,7	4,0	4,96	42,3	9,9
5	Рассольник на м/к бульоне	220	1,81	6,17	13,97	109,05	4,198
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	80/150	33	9,3	29,4	264	0,4
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		745	40,09	20,85	93,88	640,31	9,59
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	1534	58,28	44,78	200,3	1301,5	28,66
---------------	------	-------	-------	-------	--------	-------