

Меню на 09.12.2024.

утверждаю

ст. воспитатель

Для детей до 3-х лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	120/28	2,03	6,75	12,10	141,80	0,1
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>318</b>	<b>6,47</b>	<b>11,65</b>	<b>38,37</b>	<b>312,19</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
2	Салат из свеклы с луком	45	0,8	3,0	0,84	31,0	2,776
7	Суп овощной на м/к бульоне	180	1,31	4,85	5,12	73,88	8,756
32	Картофельное пюре с рыбными биточками	50/30/110	10,88	5,48	29,58	206,58	1,1
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>627</b>	<b>16,75</b>	<b>14,74</b>	<b>75</b>	<b>496,87</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Ужин</b>							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,75	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>252</b>	<b>6,74</b>	<b>7,84</b>	<b>33,3</b>	<b>235,48</b>	<b>1,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1389</b>	<b>31,88</b>	<b>35,39</b>	<b>176,74</b>	<b>1196,18</b>	<b>27,12</b>

Меню на 09.12.2024.

Утверждаю

ст. воспитатель

Для детей с 3-х до 7-ми лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	130/34	2,70	6,9	15,21	154,08	0,2
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>369</b>	<b>7,93</b>	<b>12,6</b>	<b>43,91</b>	<b>356,7</b>	<b>1,7</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
2	Салат из свеклы с луком	60	0,8	4,0	1,38	36,48	4,206
7	Суп овощной на м/к бульоне	220	1,5	5,85	6,27	89,68	12,68
32	Картофельное пюре с рыбными биточками	60/30/130	12,36	6,52	35,22	245,93	1,28
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>20,98</b>	<b>21,99</b>	<b>90,55</b>	<b>657,33</b>	<b>11,4</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Ужин</b>							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
21	Хлеб пшеничный	2	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>262</b>	<b>8,19</b>	<b>9,55</b>	<b>24,64</b>	<b>219,66</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1573</b>	<b>37,04</b>	<b>41,26</b>	<b>191,55</b>	<b>1324,33</b>	<b>31,58</b>