

Меню на 16.12.2024

Утверждаю

ст.воспитатель

Для детей до 3-х лет

Номер техно- л. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витами- н 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 16.12.2024

Утверждаю

ст.воспитатель

Для детей с 3-х до 7-ми лет

Номер техно- л. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	Витами н 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/кбульоне 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

