

Меню на 17.12.2024

утверждаю

ст. воспитатель

Для детей до 3-х лет

Номер техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
13	Каша «Дружба» молочная	150	4,58	6,93	15,93	180,6	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
Итого за завтрак		322	6,2	7,92	35,13	274,42	1,52
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
22	Огурец свежий порционно	25	0,2	0,02	0,65	3,5	-
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	50/110	12,73	11	26,43	257,5	0,22
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,3	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
Итого за обед		577	20,75	17,0	70,12	509,74	25,24
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
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/80	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		278	7,12	6,1	33,6	194,3	0,47
Итого за день		1369	35,99	39,18	168,92	1130,1	42,73

Меню на 17.12.2024

Утверждаю

ст. воспитатель

Для детей с 3-х до 7-ми лет

Номер техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
13	Каша «Дружба» молочная	200	5,79	8,82	22,67	205,15	2,0
8	Какао с молоком с сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
Итого за завтрак		405	11,49	14,18	52,18	388,83	4,0
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Обед							
22	Огурец свежий порционно	30	0,25	0,03	0,78	4,2	-
17	Суп с клецками на курином бульоне	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	70/130	16,9	14,2	36,2	368,44	0,29
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,6	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
Итого за обед		695	26,39	21,76	88,98	648,13	28,26
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
Ужин							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/100	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		340	8,85	18,4	45,31	243,92	0,52
Итого за день		1632	48,65	56,66	216,54	1432,52	38,28