

Меню на 18.12.2024

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 18.12.2024

утверждаю

ст. воспитатель

Для детей с 3-х до 7-ми лет

| Номер технол. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | 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 |
|---------------|------|-------|-------|-------|--------|-------|