

Меню на 20.12.2024

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		
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	150	7,22	6,96	19,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
22	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
Итого за завтрак		327	11,96	11,12	45,4	305,27	3,1
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Итого за второй завтрак							
3	Салат свекольный	45	0,4	3,0	0,8	43,0	3,6
6	Суп фасолевый м/к бульоне	180	1,42	4,31	7,67	80,5	4,16
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
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		582	19,79	22,65	64,64	495,26	29,46
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
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3,0
Ужин							
33	Рыба под омлетом	140	4,05	9,27	1,61	104	1,95
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	14,23	68,7	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
Итого за ужин		312	5,67	10,26	24,81	210,8	1,97
Итого за день		1413	39,34	45,19	164,92	1162,97	40,03

Меню на 20.12.2024

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							
1	Каша пшеничная молочная	200	9,11	8,28	20,0	182,2	2,32
8	Какао с молоком с сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
22	Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,6	1,1	15,4	76,5	0
Итого за завтрак		405,7	14,81	13,64	53,31	379,08	4,32
Второй завтрак							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
Итого за второй завтрак							
3	Салат свекольный	60	0,6	4,0	1,2	49,8	5,2
6	Суп фасолевый на м/к бульоне	220	2,12	5,46	12,32	122,83	5,0
30	Капуста тушеная с мясом	200	14,83	14,9	19,89	197,94	21,7
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		725	22,17	25,98	80,3	591,53	31,9
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
Итого за полдник		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3,0
Ужин							
33	Рыба под омлетом	150	5,58	11,2	2,83	135	3,51
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	15,4	76,5	0
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
Итого за ужин		355	7,33	12,3	27,54	251,96	3,53
Итого за день		1677,7	46,23	53,08	191,22	1374,21	45,25

