

Меню на 26.12.2024.

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		
<b>Завтрак</b>							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>327</b>	<b>11,96</b>	<b>11,12</b>	<b>47,4</b>	<b>305,27</b>	<b>3,1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
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
21	Куры отварные с капустой тушеной	70/130	9,55	9,04	26,22	213,46	0,82
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
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>632</b>	<b>17,45</b>	<b>18,41</b>	<b>68,49</b>	<b>503,51</b>	<b>24,62</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>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>278</b>	<b>7,12</b>	<b>6,1</b>	<b>33,6</b>	<b>194,3</b>	<b>0,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1429</b>	<b>38,45</b>	<b>36,79</b>	<b>179,56</b>	<b>1154,72</b>	<b>33,69</b>

Меню на 26.12.2024

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		
<b>Завтрак</b>							
10	Каша ячневая молочная	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
20	Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,6	1,1	15,4	76,5	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>412</b>	<b>14,81</b>	<b>13,64</b>	<b>56,51</b>	<b>379,08</b>	<b>4,32</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
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
21	Куры отварные с капустой тушеной	80/130	12,2	11,94	31,68	283,81	1,168
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
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>725</b>	<b>21,83</b>	<b>24,72</b>	<b>82,91</b>	<b>646,04</b>	<b>28,33</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>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,4</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/10	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>8,85</b>	<b>18,4</b>	<b>45,31</b>	<b>243,93</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1669</b>	<b>47,41</b>	<b>57,92</b>	<b>214,8</b>	<b>1420,45</b>	<b>38,67</b>