

Меню на 28.12.2024

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		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>9,26</b>	<b>16,17</b>	<b>42,73</b>	<b>394,2</b>	<b>3,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>		<b>592</b>	<b>16,54</b>	<b>12,73</b>	<b>57,95</b>	<b>428,21</b>	<b>27,27</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок	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>							
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>252</b>	<b>8,06</b>	<b>9,44</b>	<b>22,95</b>	<b>209,72</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>35,78</b>	<b>39,5</b>	<b>153,7</b>	<b>1183,77</b>	<b>36,29</b>

Меню 28.12.2024

Утверждаю

ст.воспитатель

Для детей с 3-х до 7-ми лет

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>11,26</b>	<b>22,22</b>	<b>53,67</b>	<b>448,15</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
8	Салат морковно-яблочный	60	0,56	4,0	3,6	49,3	8,7
10	Борщ на м/к бульоне 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
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>21,41</b>	<b>19,08</b>	<b>78,14</b>	<b>579,12</b>	<b>30,0</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок	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>							
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>285</b>	<b>8,19</b>	<b>9,55</b>	<b>24,66</b>	<b>219,66</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1636</b>	<b>42,78</b>	<b>52,01</b>	<b>186,54</b>	<b>1398,57</b>	<b>39,02</b>

