

Утверждаю:

Заведующая: ЦРР МАДОУ «Детский сад №6»

/ Чукаева Г.М./

МЕНЮ

21 Марта 2024г

ЯСЛИ 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Вита- Мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле Воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	30	Молочная пшённая каша	150	4,31	8,99	14,43	159,84	0,8
к\к	к\к	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,26	14,7	97,5	0,6
2010	181	Батон с маслом, сыром.	30\5\4	3,8	7,4	13,6	136	0
		<b>Итого:</b>	<b>339</b>	<b>11,11</b>	<b>19,65</b>	<b>42,73</b>	<b>393,34</b>	<b>1,4</b>
<b>2 Завтрак</b>								
		<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>31,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2010	121	Свекольник с курицей, сметаной, гренками.	200\9	5,5	6,6	6,5	112,4	
2010	25	Плов с курицей	150	10,4\6,6	4,8\6,6	25,9\2,5	183\78,9	
2010	56	Компот из с\ф	150	0,14	0	15,63	61,9	
2010	41	Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,2	102,0	
		Свекольный салат с луком.	40					
		<b>Итого:</b>	<b>589</b>	<b>25,94</b>	<b>18,4</b>	<b>71,73</b>	<b>538,2</b>	
<b>Полдник</b>								
2010	43	Йогурт	150	5,8	5,0	8,0	106,0	
2010	24	Пирожок с капустой.	60	5,85	6,98	36,02	229	
		<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>11,65</b>	<b>11,98</b>	<b>44,02</b>	<b>335,0</b>	
<b>Ужин</b>								
2008	29	Молочный вермишелевый суп	150	3,4	4,2	10,5	95,0	
2010	90	Чай с сахаром.	150	0,1	0	12,8	51,5	
2010	36	Хлеб пшеничный.	30	3,1	0,2	20,1	94,7	
		<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>6,6</b>	<b>4,4</b>	<b>43,4</b>	<b>241,2</b>	

Утверждаю:

Заведующая ЦРР МАДОУ «Детский сад №6»

/ Чукаева Г.М./

МЕНЮ

21 Марта 2024г.

САД 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Вита- Мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле Воды, г		

Завтрак

2010	30	Молочная пшённая каша	200	5,7	10,86	20,98	209,84	0,8
к\к	к\к	Кофейный напиток на молоке	200	5,59	6,14	18,93	152,04	0,6
2010	181	Батон с маслом, сыром.	40\6\6	3,8	7,4	13,6	136	0
		<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>15,09</b>	<b>24,4</b>	<b>53,51</b>	<b>497,88</b>	<b>1,4</b>

2 Завтрак

		<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>31,0</b>	<b>1,4</b>
--	--	---------------	--	------------	----------	------------	-------------	------------

Обед

2010	121	Свекольник с курицей, сметаной, гренками.	250\11	8	8,2	25	211,8	
2010	25	Плов с курицей	200	16,1\7,8	6,0\7,8	40,4\3,3	271\90,8	
2010	56	Компот из с\ф	200	0,35	0	16,63	66,65	
2010	41	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		Свекольный салат с луком.	50					
		<b>Итого:</b>	<b>761</b>	<b>36,55</b>	<b>22,4</b>	<b>81,53</b>	<b>742,25</b>	

Полдник

2010	43	Йогурт	200	5,6	4,9	9,4	116,0	
2010	24	Пирожок с капустой.	80	7,05	7,09	42,72	261	
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>12,65</b>	<b>11,99</b>	<b>52,12</b>	<b>377</b>	

Ужин

2008	29	Молочный вермишелевый суп	200	4,4	5,2	11,5	96,0	
2010	90	Чай с сахаром.	200	0,1	0	12,8	51,5	
2010	36	Хлеб пшеничный.	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,6</b>	<b>5,4</b>	<b>44,4</b>	<b>242,2</b>	