

Утверждаю:

Заведующая ЦРР МАДОУ «Детский сад №6»

Чукаева Г.М./

МЕНЮ

18 Апреля 2024г.

ЯСЛИ 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	37	Молочная гречневая каша.	150	4,2	1,9	29,2	151,2	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.	30\5	3,8	7,4	13,6	136	0
		<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>11,0</b>	<b>12,56</b>	<b>57,5</b>	<b>384,7</b>	<b>1,4</b>
2 Завтрак								
2010	18							
		<b>Итого:</b>						
Обед								
2010	135	Борщ из свежей капусты с курицей, сметаной.	200\9	4,7	7,0	11,6	130,0	
2010	48	Гороховое пюре, куриная котлета.	150\70	9,2	9,9	17,2	194,8	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>619</b>	<b>17,34</b>	<b>17,3</b>	<b>65,63</b>	<b>488,7</b>	
Полдник								
2010	43	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
2010	33	Булочка домашняя	60	23,85	2,98	22,02	152	
		<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>29,65</b>	<b>7,98</b>	<b>30,02</b>	<b>258</b>	
Ужин								
2008	49	Рыба под омлетом.	150	10,4\6,6	4,8\6,6	25,9\2,5	183\78,9	
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>20,2</b>	<b>11,6</b>	<b>61,3</b>	<b>408,1</b>	

Утверждаю:

Заведующая: ЦРР МАДОУ «Детский сад №6»

/ Чукаева Г.М./

МЕНЮ

18 Апреля 2024г.

САД 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле Воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	Молочная гречневая каша.	200	4,6	2,5	31,2	156,2	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.	40\6	3,8	7,4	13,6	136	0
		<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>13,99</b>	<b>16,04</b>	<b>63,73</b>	<b>444,24</b>	<b>1,4</b>
<b>2 Завтрак</b>								
2010	18							
		<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>								
2010	135	Борщ из свежей капусты с курицей, сметаной.	250\11	5,6	8,9	14,2	133,6	
2010	48	Гороховое пюре, куриная котлета.	150\80	10,8	11,9	19,5	210,2	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>741</b>	<b>20,05</b>	<b>21,2</b>	<b>71,53</b>	<b>512,45</b>	
<b>Полдник</b>								
2010	43	Ряженка	200	5,6	4,9	9,4	116,0	
2010	33	Булочка домашняя	80	23,85	2,98	22,02	152	
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>29,45</b>	<b>26,92</b>	<b>31,42</b>	<b>268</b>	
<b>Ужин</b>								
2008	49	Рыба под омлетом.	200	16,1\78	4,8\7,5	25,9\3,3	183\90,8	
2010	90	Чай с сахаром.	150	0,1	0	12,8	51,5	
2010	36	Хлеб пшеничный.	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
		<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>97,3</b>	<b>12,5</b>	<b>62,1</b>	<b>420</b>	