

Утверждаю:

Заведующая ЦРР МАДОУ «Детский сад №6»

/ Чукаева Г.М./

МЕНЮ

19 Марта 2024г.

САД 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		
Завтрак								
2010	30	Молочная геркулесовая каша	200	6,0	7,1	26,8	195,7	0,8
к\к	к\к	Какао на молоке	200	3,2	2,6	17,5	106,9	0,6
2010	181	Бутерброд с маслом, сыром.	40\6\6	3,8	7,4	13,6	136	0
		<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>15,3</b>	<b>18,4</b>	<b>52,6</b>	<b>436,2</b>	<b>1,4</b>
2 Завтрак								
		<b>Итого:</b>						
Обед								
2010	121	Суп рассольник с курицей, со сметаной.	250\11	5,7	6,8	6,9	116,4	
2010	25	Картофельное пюре, куриное суфле.	150\80	6,3\10,3	5,7\8,1	35,2\4,9	200\130,1	
2010	56	Компот из с\ф	200	0	0	12,6	50,3	
2010	41	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
2008	55	Салат из свёклы с луком.	60	1,2	0,2	0	224	
		<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>206,8</b>	<b>21,2</b>	<b>80,8</b>	<b>822,8</b>	
Полдник								
2010	43	Молоко	200	5,6	4,9	9,4	116,0	
2010	24	Ватрушка с творогом.	80	4,9	4,6	29,9	177,8	
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>10,5</b>	<b>9,5</b>	<b>39,3</b>	<b>293,8</b>	
Ужин								
2008	29	Овощи тушёные с зелёным горошком.	200	4,4	5,2	11,5	96,0	
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>7,6</b>	<b>5,4</b>	<b>44,4</b>	<b>242,2</b>	

Утверждаю:

Заведующая ЦРР МАДОУ «Детский сад №6»

/ Чукаева Г.М./

МЕНЮ

19 Марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	30	Молочная геркулесовая каша .	150	6,0	7,1	26,8	195,7	0,8
к\к	к\к	Какао на молоке	150	3,2	2,6	17,5	106,9	0,6
2010	181	Бутерброд с маслом, сыром.	30\5\4	3,8	7,4	13,6	136	0
		<b>Итого:</b>	<b>335\9</b>	<b>13,0</b>	<b>17,1</b>	<b>57,9</b>	<b>438,6</b>	<b>1,4</b>
<b>2 Завтрак</b>								
		<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>								
2010	121	Суп рассольник с курицей, со сметаной.	200\9	5,5	6,6	6,5	112,4	
2010	25	Картофельное пюре, куриное суфле.	130\70	5,3\9,3	4,7\7,1	34,2\4,9	200\120,1	
2010	56	Компот из с\ф	150	0	0	12,6	50,3	
2010	41	Хлеб ржаной.	40	3,3	0,4	21,2	102,0	
2008	55	Салат из свёклы с луком.	40	1,2	0,2	0	224	
		<b>Итого:</b>	<b>639</b>	<b>24,6</b>	<b>18,6</b>	<b>79,4</b>	<b>808,8</b>	
<b>Полдник</b>								
2010	43	Молоко	150	5,8	5,0	8,0	106,0	
2010	24	Ватрушка с творогом.	60	6,2	5,1	31,7	198,0	
		<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>12,0</b>	<b>10,1</b>	<b>39,7</b>	<b>304,0</b>	
<b>Ужин</b>								
2008	29	Овощи тушёные с зелёным горошком.	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>	