

Утверждаю:

Заведующая ЦРР МАДОУ «Детский сад №6»

/ Чукаева Г.М./



27 Марта 2024г.

САД 12 часов

Сборник рецептур	№ тех.карты	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Химический состав			Энергетическая Ценность,ккал	Вита-Мин С,мг
				Белки,г	Жиры,г	Угле Воды,г		
Завтрак								
2010	39	Молочная гречневая каша.	200	5,7	10,86	20,98	209,84	0,8
к\к	к\к	Какао на молоке	200	5,59	6,14	18,93	152,04	0,6
2010	181	Бутерброд с маслом, сыром.	40\6\6	3,8	7,4	13,6	136	0
		Итого:	452	15,09	24,4	53,51	497,88	1,4
2 Завтрак								
2010	18	Фиточай	200	0,5	0	7,3	31,0	1,4
		Итого:	200	0,5	0	7,3	31,0	1,4
Обед								
2010	139	Суп овощной из свежей капусты, сметаной.	250\11	9,4	10,2	9,1	162,3	
2010	60	Гороховое пюре, куриный рулет.	150\80	16,1\11,48	6,0\12,89	40,4\20,7	271\191	
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	
		Итого:	741	40,63	29,49	108,03	792,95	
Полдник								
2010	43	Молоко	200	5,6	4,9	9,4	116,0	
2010	34	Пирожок с творогом	80	23,85	2,98	22,02	152	
		Итого:	230	29,45	26,92	31,42	268	
Ужин								
2008	52	Рыба под омлетом + Морковный салат.	130\50	3,0	5,2	5,6	88,6	
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	
		Итого:	370	6,2	5,4	38,5	234,8	

Утверждаю:

Заведующая ЦРР МАДОУ «Детский сад №6»

/ Чукаева Г.М./

МЕНЮ

27 Марта 2024г.

ЯСЛИ 12 часов

Сборник рецептур	№ тех.карты	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Вита-Мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле Воды, г		
Завтрак								
2010	39	Молочная гречневая каша.	150	4,31	8,99	14,43	159,84	0,8
к/к	к/к	Какао на молоке	150	3,0	3,26	14,7	97,5	0,6
2010	181	Бутерброд с маслом, сыром.	30\5	3,8	7,4	13,6	136	0
		Итого:	335	11,11	19,65	42,73	393,34	1,4
2 Завтрак								
2010	18	Фиточай	150	0,5	0	7,3	31,0	1,4
		Итого:	150	0,5	0	7,3	31,0	1,4
Обед								
2010	139	Суп овощной из свежей капусты, сметаной.	200\9	8,8	9,5	8,2	154,2	0,1
2010	60	Гороховое пюре, куриный рулет.	130\70	10,4\9,76	4,8\10,34	25,9\13,35	183\157	
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	
		Итого:	599	32,4	25,04	84,28	658,1	
Полдник								
2010	43	Молоко	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
2010	34	Пирожок с творогом	60	23,85	2,98	22,02	152	
		Итого:	260	29,65	7,98	30,02	258	
Ужин								
2008	52	Рыба под омлетом + Морковный салат.	110\40	2,1	4,4	4,7	79,8	
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	
		Итого:	330	9,9	4,6	37,6	226	