

Утверждаю:

Заведующая: ЦРР МАДОУ «Детский сад №6»

Чукаева Г.М./

МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
2010	37	Молочная ячневая каша.	150	4,2	1,9	29,2	151,2	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.	30\5	3,8	7,4	13,6	136	0
		Итого:	335	11,0	12,56	57,5	384,7	1,4
2 Завтрак								
2010	18							
		Итого:						
Обед								
2010	135	Борщ из свежей капусты с курицей, сметаной.	200\9	4,7	7,0	11,6	130,0	
2010	48	Гречка рассыпчатая, куриные биточки.	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	
		Свекла отварная. (кусочком)	40					
		Итого:	659	17,34	17,3	65,63	488,7	
Полдник								
2010	43	Молоко	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
2010	33	Булочка домашняя	60	23,85	2,98	22,02	152	
		Итого:	260	29,65	7,98	30,02	258	
Ужин								
2008	49	Картофель тушёный, рыбная тефтеля.	130\70	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	
		Итого:	380	20,2	11,6	61,3	408,1	

Утверждаю:

Заведующая ЦРР МАДОУ «Детский сад №6»

Чукаева Г.М./

МЕНЮ

20 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	37	Молочная ячневая каша.	200	4,6	2,5	31,2	156,2	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.	40\6	3,8	7,4	13,6	136	0
		Итого:	452	13,99	16,04	63,73	444,24	1,4
2 Завтрак								
2010	18							
		Итого:						
Обед								
2010	135	Борщ из свежей капусты с курицей, сметаной.	250\11	5,6	8,9	14,2	133,6	
2010	48	Гречка рассыпчатая, куриные биточки.	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	
		Свекла отварная. (кусочком)	60					
		Итого:	801	20,05	21,2	71,53	512,45	
Полдник								
2010	43	Молоко	200	5,6	4,9	9,4	116,0	
2010	33	Булочка домашняя	80	23,85	2,98	22,02	152	
		Итого:	280	29,45	26,92	31,42	268	
Ужин								
2008	49	Картофель тушёный, рыбная тефтеля.	150\80	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	
		Итого:	420	97,3	12,5	62,1	420	