

Утверждаю

И.О.заведующего
МКДОУ "Детский сад № 6 "Аленушка" г.Новопавловска
Терешкина Л.Ю./



МЕНЮ

6 марта 2025 г.

Сад 10 часов Северная

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,50	8,00	26,40	189,20	0,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,59	0,32	16,82	80,48	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/11	0,08	0,00	10,46	42,19	0,02
Итого			423	9,17	8,32	53,68	311,87	0,52
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	88	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Итого			88	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,36	3,67	6,58	65,37	9,02
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	125/70/70	11,32	7,42	3,96	128,76	1,59
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	4,54	18,52	125,99	9,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	28,10	114,70	1,10
Итого			815	19,87	16,60	85,92	575,22	20,71
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,82	6,69	28,08	196,15	0,41
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,49	2,90	14,86	100,50	0,56
Итого			365	11,74	9,89	58,74	372,25	0,97
Всего				43,78	34,91	202,34	1 290,34	23,20

повар