

Утверждаю

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



МЕНЮ

10 марта 2025 г.

Сад 10 часов Северная

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7,76	14,58	1,59	168,82	0,13
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	62	1,17	5,49	4,75	73,44	4,32
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,48	0,31	16,15	77,28	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,04	5,05	13,12	106,03	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
Итого			403	13,53	25,43	45,45	465,23	4,47
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	97	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Итого			97	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,42	3,67	9,16	76,05	6,32
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРНОГО ЦЫПЛЕНКА	70	1,50	0,54	7,47	40,71	0,09
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,48	0,31	16,15	77,28	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,76	17,28	86,40	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	185	0,32	0,07	30,79	124,82	0,53
Итого			636	11,44	9,34	113,52	583,79	6,94
Полдник								
2008	212	МАКАРОННИК	135/30	7,23	6,24	51,01	289,38	0,15
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,58	2,22	12,33	80,30	0,48
Итого			345	9,81	8,46	63,34	369,68	0,63
Всего				37,78	43,33	226,31	1 449,70	13,04

повар

Утверждаю

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



МЕНЮ

10 марта 2025 г.

Ясли 10 часов Путевая

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,90	16,92	1,95	191,81	0,16
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	47	0,90	4,22	3,65	56,45	3,32
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,33	0,41	21,64	103,51	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,26	5,33	21,04	145,05	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ,	150/7	0,05	0,00	6,80	27,33	0,01
Итого			390	15,44	26,88	55,08	524,15	3,49
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	154	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Итого			154	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,18	3,08	7,83	64,42	5,37
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРНОГО ЦЫПЛЕНКА	60	1,66	0,55	8,51	45,69	0,08
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,64	3,37	27,65	151,07	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,33	0,41	21,64	103,51	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,00	0,88	19,94	99,69	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	175	0,38	0,08	30,49	123,90	0,62
Итого			582	12,19	8,37	116,06	588,28	6,07
Полдник								
2008	212	МАКАРОННИК	95/20	5,27	4,52	37,01	210,11	0,12
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,21	2,57	12,83	87,99	0,55
Итого			265	8,48	7,09	49,84	298,10	0,67
Всего				39,11	42,44	224,98	1 441,53	11,23

повар _____