

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>13,53</b>	<b>25,43</b>	<b>45,45</b>	<b>465,23</b>	<b>4,47</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	97	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>3,00</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>636</b>	<b>11,44</b>	<b>9,34</b>	<b>113,52</b>	<b>583,79</b>	<b>6,94</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>9,81</b>	<b>8,46</b>	<b>63,34</b>	<b>369,68</b>	<b>0,63</b>
<b>Всего</b>				<b>37,78</b>	<b>43,33</b>	<b>226,31</b>	<b>1 449,70</b>	<b>13,04</b>

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	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>15,44</b>	<b>26,88</b>	<b>55,08</b>	<b>524,15</b>	<b>3,49</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	154	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
<b>Итого</b>			<b>154</b>	<b>3,00</b>	<b>0,10</b>	<b>4,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>582</b>	<b>12,19</b>	<b>8,37</b>	<b>116,06</b>	<b>588,28</b>	<b>6,07</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>8,48</b>	<b>7,09</b>	<b>49,84</b>	<b>298,10</b>	<b>0,67</b>
<b>Всего</b>				<b>39,11</b>	<b>42,44</b>	<b>224,98</b>	<b>1 441,53</b>	<b>11,23</b>

повар \_\_\_\_\_