



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

МЕНЮ

12 марта 2025 г.

Сад 10 часов Северная

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,95	6,84	29,10	201,27	0,54
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,07	0,00	7,29	30,02	0,57
Итого			427	8,45	7,14	52,19	306,89	1,11
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	138	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			138	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	2,66	4,16	11,50	96,49	4,19
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ)	140/70/70	9,34	10,14	12,51	194,31	5,35
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,57	5,95	14,10	125,75	10,52
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,51	0,31	16,35	78,21	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,69	0,79	17,88	89,38	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,90	0,00
Итого			845	20,31	21,44	100,87	702,04	20,06
Полдник								
2008	311	ПЛОВ ИЗ РИСА С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ	140	2,98	4,88	41,29	221,98	0,10
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	192	5,68	4,90	9,41	105,83	1,05
Итого			332	8,66	9,78	50,70	327,81	1,15
Всего				40,42	39,36	207,96	1 376,74	22,82

повар 

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 марта 2025 г.

Ясли 10 часов Путевая

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,06	6,76	25,11	181,32	0,46
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,82	0,60	31,36	150,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170/8/4	0,08	0,00	7,24	29,89	0,65
Итого			392	9,96	7,36	63,71	361,26	1,11
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	167	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			167	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	155/3	2,29	4,06	9,85	87,53	3,63
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ)	120/50	9,47	9,63	10,88	183,80	5,55
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	2,13	4,88	12,18	103,71	9,90
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,68	0,45	23,92	114,45	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,95	21,60	108,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,52	2,52	20,97	85,74	32,00
Итого			683	21,34	22,49	99,40	683,23	51,08
Полдник								
2008	311	ПЛОВ ИЗ РИСА С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ	100	2,12	3,67	29,72	161,02	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	161	4,74	4,09	7,86	88,35	0,88
Итого			261	6,86	7,76	37,58	249,37	0,95
Всего				41,16	38,61	204,89	1 333,86	53,64

повар _____