

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,27	7,61	35,81	241,56	0,52
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	7,54	31,05	0,59
Итого			427	9,77	7,91	59,15	348,21	1,11
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,04	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,04	10,01
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,59	2,45	11,72	95,71	4,51
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	1,46	0,53	7,24	39,51	0,08
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,05	4,53	13,23	107,73	27,74
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
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,08	88,09	71,72
Итого			620	16,07	8,62	79,03	471,44	104,05
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	190	0,92	0,18	18,61	79,25	1,52
Итого			250	5,42	6,06	63,25	329,45	1,52
Всего				31,66	22,99	211,24	1 196,14	116,69

повар _____

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 марта 2025 г.

Ясли 10 часов Путевая

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,50	6,92	27,02	192,90	0,39
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170/6/2	0,08	0,00	6,90	28,45	0,55
Итого			358	8,01	7,22	49,72	296,95	0,94
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,45	2,05	9,89	80,12	3,74
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	1,05	0,37	5,18	28,26	0,06
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,45	3,88	10,30	87,31	22,94
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,48	10,80	54,00	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,21	13,91	69,16	61,54
Итого			510	13,11	7,24	63,25	381,85	88,28
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	0,78	0,16	15,68	66,74	1,28
Итого			200	3,78	4,08	45,44	233,54	1,28
Всего				25,30	18,94	168,22	959,40	100,51

повар _____