

Утверждаю

Заведующий  
МКДОУ "Детский сад № 6 "Аленькича" г.Новоавловска  
Терешкина Л.Ю.



**МЕНЮ**  
3 апреля 2025 г.

**Сад 10 часов Северная**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,50	8,00	26,40	189,20	0,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,08	0,00	9,84	39,69	0,02
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>9,01</b>	<b>8,30</b>	<b>52,04</b>	<b>304,49</b>	<b>0,52</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	100	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
<b>Итого</b>			<b>100</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	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,36	3,63	6,56	64,95	9,01
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140/70/70	14,10	7,52	4,49	143,20	2,22
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,41	18,55	125,04	9,01
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
<b>Итого</b>			<b>830</b>	<b>22,67</b>	<b>16,53</b>	<b>86,46</b>	<b>588,29</b>	<b>21,34</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,89	6,69	28,14	196,72	0,42
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,58	2,97	15,00	102,06	0,57
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>11,90</b>	<b>9,96</b>	<b>58,94</b>	<b>374,38</b>	<b>0,99</b>
<b>Всего</b>				<b>46,58</b>	<b>34,89</b>	<b>201,44</b>	<b>1 298,16</b>	<b>23,85</b>

повар \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

3 апреля 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>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,98	7,30	20,37	167,49	0,41
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	170/7	0,06	0,00	9,33	37,49	0,01
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>7,47</b>	<b>7,60</b>	<b>45,50</b>	<b>280,58</b>	<b>0,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	100	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
<b>Итого</b>			<b>100</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	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,12	3,03	5,47	54,14	7,50
2002	336	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	7,56	3,03	3,89	73,10	0,08
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,58	15,67	104,38	7,60
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
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	23,42	95,58	0,92
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>14,74</b>	<b>10,45</b>	<b>72,42</b>	<b>444,20</b>	<b>16,10</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,51	6,23	26,24	183,44	0,40
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,22	84,76	0,48
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>10,60</b>	<b>9,00</b>	<b>51,63</b>	<b>331,20</b>	<b>0,88</b>
<b>Всего</b>				<b>35,81</b>	<b>27,15</b>	<b>173,55</b>	<b>1 086,98</b>	<b>18,40</b>

повар \_\_\_\_\_