

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 6 "Алёнушка" г.Новопавловска
/Терешкина Л.Ю./



МЕНЮ

13 мая 2025 г.

Сад 10 часов Северная

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	190	5,64	6,50	28,25	193,65	0,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,07	0,00	7,24	29,87	0,61
Итого			417	8,14	6,80	51,29	299,12	1,11
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	1,73	2,07	14,81	84,94	4,74
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,00	3,49	4,16	84,57	0,60
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,49	4,55	20,36	132,54	10,29
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	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА,	180	0,10	0,00	25,63	102,88	12,04
Итого			620	17,70	10,98	93,72	545,33	27,67
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	9,13	7,75	18,38	182,79	0,35
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,40	1,25	1,33	18,18	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,45	93,37	0,47
Итого			300	12,36	11,18	35,16	294,34	0,82
Всего				38,60	29,36	189,97	1 185,79	39,60

повар

Утверждаю

МКДОУ "Детский сад № 6 "Аленушка" г.Новоавловск
Терешкина Л.Н.



МЕНЮ

13 мая 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,48	6,27	22,50	164,09	0,40
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170/8/4	0,07	0,00	6,83	28,18	0,60
Итого			362	6,98	6,57	45,13	267,87	1,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	1,44	1,78	12,18	70,68	3,98
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,48	2,24	3,13	58,81	0,41
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,11	3,85	17,24	112,26	8,71
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	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,08	0,00	21,06	84,48	20,04
Итого			510	13,77	8,60	77,58	443,23	33,14
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	7,25	6,35	14,56	146,97	0,28
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,40	1,24	1,32	18,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,37	1,82	13,01	78,41	0,39
Итого			250	10,02	9,41	28,89	243,38	0,67
Всего				31,17	24,98	161,41	1 001,51	44,82

повар _____