Утверждаю

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

МЕНЮ

15 мая 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 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	39,66	0,02
Итого			**420**	**9,01**	**8,30**	**52,04**	**304,46**	**0,52**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	100	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Итого			**100**	**3,00**	**0,10**	**4,00**	**31,00**	**1,00**
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,35	3,70	6,54	65,49	8,98
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140/70/70	14,09	7,60	4,51	143,91	2,23
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,38	18,56	124,84	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
Итого			**830**	**22,65**	**16,65**	**86,47**	**589,34**	**21,32**
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,88	6,65	28,11	196,16	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	3,56	2,96	14,99	101,93	0,57
Итого			**370**	**11,87**	**9,91**	**58,90**	**373,69**	**0,99**
Всего				**46,53**	**34,96**	**201,41**	**1 298,49**	**23,83**

повар _____

Утверждаю

Заведующий

МКДОУ "Детский сад № 6 "Алёнушка" г.Новопавловска

_____ /Терешкина Л.Ю./

МЕНЮ

15 мая 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,95	7,28	20,04	165,86	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	9,26	37,21	0,01
Итого			**357**	**7,44**	**7,58**	**45,10**	**278,67**	**0,42**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	100	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Итого			**100**	**3,00**	**0,10**	**4,00**	**31,00**	**1,00**
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,14	2,82	5,52	52,50	7,57
2002	336	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	7,40	3,10	3,88	73,04	0,08
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,89	15,68	107,28	7,61
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
Итого			**510**	**14,60**	**10,62**	**72,47**	**445,40**	**16,18**
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,51	6,23	26,03	182,58	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	3,11	2,55	12,04	84,52	0,48
Итого			**325**	**10,65**	**9,03**	**51,24**	**330,10**	**0,88**
Всего				**35,69**	**27,33**	**172,81**	**1 085,17**	**18,48**

повар _____