

Утверждаю

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



МЕНЮ

18 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	190	6,44	7,28	32,06	219,02	0,57
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,78	0,34	18,06	86,40	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/9	0,08	0,00	8,50	35,01	0,67
Итого			423	9,30	7,62	58,62	340,43	1,24
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	1,60	2,08	13,73	80,38	4,23
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,04	3,34	4,16	83,34	0,59
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2,23	4,20	18,03	119,03	9,10
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	25,49	102,33	12,04
Итого			590	17,35	10,49	90,17	525,48	25,96
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	9,03	7,76	18,56	183,14	0,35
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,40	1,25	1,33	18,18	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,18	15,50	93,60	0,47
Итого			300	12,27	11,19	35,39	294,92	0,82
Всего				39,32	29,70	193,99	1 207,88	38,03

повар _____

Утверждаю

И.О. заведующего
МҚДОУ "Детский сад № 6 "Алёнушка" г. Новопавловска
Терешкина Л.Ю./



МЕНЮ 18 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	4,49	6,33	22,78	165,83	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	7,29	30,01	0,57
Итого			362	6,99	6,63	45,87	271,44	0,97
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	1,45	1,54	12,35	69,24	3,99
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,35	2,48	3,12	60,40	0,40
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,15	3,63	17,42	111,18	8,80
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	21,37	85,78	26,84
Итого			510	13,69	8,38	78,23	443,60	40,03
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	7,35	6,45	15,05	150,20	0,28
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,41	1,28	1,36	18,54	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,37	1,82	13,27	79,46	0,39
Итого			250	10,13	9,55	29,68	248,20	0,67
Всего				31,21	24,96	163,56	1 010,13	51,65

повар _____