

Утверждаю

И.О. заведующего
МКДОУ "Детский сад № 6 "Аленушка" г. Новопавловска

/Терешкина Л.Ю./

МЕНЮ

20 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 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	180/11	0,08	0,00	10,56	42,55	0,02
Итого			421	9,01	8,30	52,76	307,35	0,52
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	107	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Итого			107	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,40	3,74	6,65	66,51	9,44
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140/70/70	14,03	7,65	3,95	141,56	1,62
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,77	4,49	18,68	126,60	9,05
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	185	0,10	0,10	28,94	118,14	1,13
Итого			835	22,68	16,85	86,98	593,21	21,24
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	6,01	6,94	28,63	201,59	0,45
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,74	3,11	16,04	108,20	0,61
Итого			375	12,18	10,35	60,47	385,39	1,06
Всего				46,87	35,60	204,21	1 316,95	23,82

повар _____

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 марта 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	5,44	8,33	22,96	189,04	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	0,07	0,00	9,17	36,91	0,01
Итого			357	7,94	8,63	47,93	301,55	0,42
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	133	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Итого			133	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,17	3,35	5,60	57,80	7,87
2002	336	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	7,66	3,64	3,91	79,04	0,08
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,36	4,52	15,95	114,23	7,74
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	155	0,09	0,09	24,35	99,41	0,95
Итого			515	14,94	12,33	73,78	467,48	16,64
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,54	7,04	26,61	192,43	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	3,09	2,55	12,27	85,39	0,48
Итого			325	10,66	9,84	52,05	340,82	0,88
Всего				36,54	30,90	177,76	1 140,85	18,94

повар _____