

Утверждаю

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



# МЕНЮ

21 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,71	8,44	23,92	199,38	0,78
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,07	0,00	7,36	30,29	0,59
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>9,21</b>	<b>8,74</b>	<b>47,08</b>	<b>305,27</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,04	10,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,81</b>	<b>47,04</b>	<b>10,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)	180	1,95	2,11	14,77	86,14	5,09
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/9	6,51	8,44	6,14	127,76	8,59
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,14	3,63	20,04	125,46	0,00
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	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>629</b>	<b>16,52</b>	<b>15,14</b>	<b>98,24</b>	<b>597,66</b>	<b>13,68</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>4,70</b>	<b>6,08</b>	<b>72,54</b>	<b>365,20</b>	<b>2,00</b>
<b>Всего</b>				<b>30,83</b>	<b>30,36</b>	<b>227,67</b>	<b>1 315,17</b>	<b>27,06</b>

повар

Утверждаю

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

Заведующий

/Терешкина Л.Ю./

**МЕНЮ**

21 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,98	6,55	17,51	149,50	0,58
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170/8/4	0,06	0,00	6,63	27,40	0,59
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>7,47</b>	<b>6,85</b>	<b>39,94</b>	<b>252,50</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,78</b>	<b>46,89</b>	<b>9,98</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	150	1,55	1,87	11,76	70,33	3,97
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	5,60	7,40	5,33	111,58	7,49
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,03	3,82	25,68	153,18	0,00
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	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	23,78	98,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>15,29</b>	<b>13,90</b>	<b>90,52</b>	<b>550,36</b>	<b>11,46</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	160	0,16	0,16	22,32	92,02	1,60
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,16</b>	<b>4,08</b>	<b>52,08</b>	<b>258,82</b>	<b>1,60</b>
<b>Всего</b>				<b>26,32</b>	<b>25,23</b>	<b>192,32</b>	<b>1 108,57</b>	<b>24,21</b>

повар