

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		
Завтрак								
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
Итого			427	9,21	8,74	47,08	305,27	1,37
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,04	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,04	10,01
Обед								
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
Итого			629	16,52	15,14	98,24	597,66	13,68
Полдник								
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
Итого			260	4,70	6,08	72,54	365,20	2,00
Всего				30,83	30,36	227,67	1 315,17	27,06

повар

Утверждаю

МКДОУ "Детский сад № 6 "Аленька" 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		
Завтрак								
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
Итого			362	7,47	6,85	39,94	252,50	1,17
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 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
Итого			520	15,29	13,90	90,52	550,36	11,46
Полдник								
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
Итого			200	3,16	4,08	52,08	258,82	1,60
Всего				26,32	25,23	192,32	1 108,57	24,21

повар _____