

Утверждаю

МКДОУ "Детский сад № 6 "Аленушка" Новопавловска

Заведующий

Терешкина Л.Ю./



МЕНЮ

24 марта 2025 г.

Сад 10 часов Северная

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7,73	14,16	1,56	164,67	0,13
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,35	4,63	71,55	4,21
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,00	4,39	12,81	98,73	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,08	0,00	9,84	39,68	0,02
Итого			400	13,38	24,20	44,64	450,23	4,36
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	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,43	3,71	9,37	77,28	6,39
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРНОГО ЦЫПЛЕНКА	70	1,47	0,53	7,31	39,86	0,08
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	178,53	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
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	32,84	132,68	0,43
Итого			620	10,67	9,15	110,95	568,75	6,90
Полдник								
2008	212	МАКАРОННИК	120/30	6,56	5,37	45,38	256,23	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,79	2,18	13,79	86,54	0,47
Итого			330	9,35	7,55	59,17	342,77	0,58
Всего				36,40	41,00	218,76	1 392,75	12,84

повар

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 8 "Аленушка" г.Новопавловска
Терешкина Л.Ю./



МЕНЮ

24 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7,34	16,02	1,50	179,71	0,12
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,54	3,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,25	13,17	63,00	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,00	4,61	12,81	100,69	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ,	150/7	0,04	0,00	7,12	28,58	0,01
Итого			352	12,36	25,33	38,45	431,52	3,63
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	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,06	2,74	7,59	59,62	4,87
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРНОГО ЦЫПЛЕНКА	50	1,05	0,37	5,23	28,58	0,06
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,64	3,37	27,65	151,07	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
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,23	0,05	27,57	111,40	0,36
Итого			510	8,64	7,26	92,01	467,67	5,29
Полдник								
2008	212	МАКАРОННИК	80/20	4,74	4,10	32,81	187,12	0,08
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,29	1,82	11,48	71,94	0,39
Итого			250	7,03	5,92	44,29	259,06	0,47
Всего				31,03	38,61	178,75	1 189,25	10,39

повар _____