

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад №6 "Аленушка" Новопавловска
Герешкина Л.Ю./



МЕНЮ

28 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,65	8,14	36,80	251,83	0,58
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,59	0,32	16,82	80,48	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,08	0,00	7,70	31,79	0,65
Итого			429	10,32	8,46	61,32	364,10	1,23
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	106	0,43	0,43	10,43	50,04	10,65
Итого			106	0,43	0,43	10,43	50,04	10,65
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,64	2,43	12,05	96,94	4,39
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	1,48	0,54	7,28	39,87	0,09
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	2,89	4,57	12,57	104,84	26,28
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	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,06	87,96	71,52
Итого			615	15,98	8,65	78,72	470,01	102,28
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	58	4,32	5,64	42,84	240,09	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	190	0,92	0,18	18,61	79,25	1,52
Итого			248	5,24	5,82	61,45	319,34	1,52
Всего				31,97	23,36	211,92	1 203,49	115,68

повар

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 6 "Алёнушка" г. Новопавловска
Терешкина Л.Ю./



МЕНЮ

28 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,64	7,96	29,87	218,45	0,56
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,58	0,32	16,79	80,33	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170/6/2	0,07	0,00	7,46	30,75	0,62
Итого			360	9,29	8,28	54,12	329,53	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	118	0,47	0,47	11,59	55,56	11,82
Итого			118	0,47	0,47	11,59	55,56	11,82
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6,23	2,09	9,82	83,24	3,76
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	1,16	0,47	5,39	30,49	0,08
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	105	2,30	4,14	10,15	88,25	21,66
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	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	14,00	69,44	61,16
Итого			505	13,85	7,63	63,33	388,42	86,66
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	0,78	0,16	15,68	66,74	1,28
Итого			200	3,78	4,08	45,44	233,54	1,28
Всего				27,39	20,46	174,48	1 007,05	100,94

повар _____