



МЕНЮ

28 апреля 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 | 165 | 14,23 | 25,66 | 2,86 | 299,46 | 0,23 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 109 | 2,07 | 9,72 | 8,41 | 129,92 | 7,64 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4,42 | 0,55 | 28,73 | 137,45 | 0,00 |
| 2014 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 75 | 4,81 | 10,41 | 31,03 | 237,02 | 0,00 |
| 2014 | 266 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,22 | 0,00 | 7,00 | 29,00 | 0,00 |
| Итого | | | 604 | 25,75 | 46,34 | 78,03 | 832,85 | 7,87 |
| 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 СО СМЕТАНОЙ | 180/4 | 1,38 | 4,03 | 8,84 | 79,03 | 5,80 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 2,44 | 2,58 | 11,74 | 80,09 | 0,10 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,71 | 4,15 | 30,13 | 176,91 | 0,00 |
| 2012 | 54 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 30 | 0,55 | 1,49 | 3,25 | 29,16 | 1,40 |
| 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 | | | 654 | 14,00 | 13,21 | 111,25 | 623,49 | 7,30 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 447 | БЛИНЧИКИ (С ПОВИДЛОМ) | 110/10 | 5,41 | 4,32 | 37,37 | 209,69 | 0,02 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,56 | 2,96 | 14,99 | 101,93 | 0,57 |
| Итого | | | 300 | 8,97 | 7,28 | 52,36 | 311,62 | 0,59 |
| Всего | | | | 51,72 | 66,93 | 245,64 | 1 798,96 | 16,76 |

повар _____

Утверждаю

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



МЕНЮ

28 апреля 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 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 90 | 7,74 | 14,41 | 1,56 | 167,07 | 0,13 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,54 | 3,50 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | 1,81 | 11,93 | 11,39 | 160,27 | 0,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,43 | 0,30 | 15,80 | 75,60 | 0,00 |
| 2014 | 266 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,17 | 0,00 | 5,25 | 21,75 | 0,00 |
| Итого | | | 370 | 13,10 | 31,09 | 37,85 | 484,23 | 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 СО СМЕТАНОЙ | 155/3 | 1,18 | 3,62 | 7,63 | 69,67 | 4,95 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 2,09 | 2,18 | 9,99 | 67,99 | 0,08 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 4,01 | 3,43 | 25,58 | 149,21 | 0,00 |
| 2012 | 54 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 25 | 0,46 | 1,56 | 2,74 | 27,34 | 1,13 |
| 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 | 0,53 | 2,56 | 21,57 | 88,15 | 20,00 |
| Итого | | | 553 | 11,93 | 14,08 | 91,48 | 519,36 | 26,16 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 447 | БЛИНЧИКИ (С ПОВИДЛОМ) | 55/5 | 2,86 | 2,22 | 22,30 | 120,49 | 0,02 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,08 | 2,54 | 12,13 | 84,65 | 0,48 |
| Итого | | | 210 | 5,94 | 4,76 | 34,43 | 205,14 | 0,50 |
| Всего | | | | 33,97 | 50,03 | 167,76 | 1 239,73 | 31,29 |

повар _____