

Утверждаю

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

Заведующий

Терешкина Л.Ю./



МЕНЮ

31 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,92	16,59	1,81	192,39	0,15
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	69	1,31	6,14	5,32	82,16	4,83
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,80	0,35	18,19	87,05	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,05	6,68	19,64	150,85	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	7,00	29,00	0,00
Итого			454	16,30	29,76	51,96	541,45	4,98
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	1,40	4,22	8,97	81,49	5,84
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	2,46	2,68	11,80	81,33	0,10
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,73	4,34	30,27	179,32	0,00
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,55	1,56	3,23	29,85	1,39
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	14,06	13,76	111,56	630,29	7,33
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ (С ПОВИДЛОМ)	110/10	5,33	4,14	37,36	207,99	0,02
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,58	2,98	15,00	102,22	0,57
Итого			300	8,91	7,12	52,36	310,21	0,59
Всего				42,27	50,74	219,88	1 512,95	13,90

повар

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 6 "Аленушка" г.Новоавловска

/Терешкина Л.Ю./



МЕНЮ

31 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,50	17,90	1,94	207,01	0,16
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	62	1,18	5,52	4,78	73,85	4,34
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	2,23	14,82	14,05	198,55	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,00	0,37	19,52	93,39	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,17	0,00	5,25	21,75	0,00
Итого			419	16,08	38,61	45,54	594,55	4,50
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	1,19	3,82	7,54	71,16	4,98
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	2,14	2,40	10,22	71,09	0,08
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3,99	3,52	25,42	149,41	0,00
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	25	0,47	1,42	2,74	25,97	1,16
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	21,35	87,31	19,20
Итого			553	11,98	14,45	91,24	521,94	25,42
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ (С ПОВИДЛОМ)	55/5	3,05	2,24	22,11	120,51	0,02
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,04	2,51	12,31	84,86	0,48
Итого			210	6,09	4,75	34,42	205,37	0,50
Всего				37,15	57,91	175,20	1 352,86	31,42

повар _____