

Утверждаю

И.О.заведующего  
МКДОУ "Детский сад № 6 "Аленушка" г.Новопаавловска  
/Терешкина Л.Ю./



## МЕНЮ

3 марта 2025 г.

### Ясли 10 часов Путевая

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                          | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 90         | 7,71              | 14,68        | 1,57          | 169,39                         | 0,13           |
| 2008               |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 50         | 0,95              | 4,44         | 3,84          | 59,38                          | 3,49           |
| 2008               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 40/10      | 1,80              | 12,07        | 11,38         | 161,40                         | 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           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>370</b> | <b>13,06</b>      | <b>31,49</b> | <b>37,84</b>  | <b>487,52</b>                  | <b>3,62</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 435           | КЕФИР                                       | 100        | 3,00              | 0,10         | 4,00          | 31,00                          | 1,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>100</b> | <b>3,00</b>       | <b>0,10</b>  | <b>4,00</b>   | <b>31,00</b>                   | <b>1,00</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 155/3      | 1,20              | 3,59         | 7,43          | 68,60                          | 5,08           |
| 2012               | 305           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 60         | 2,13              | 2,00         | 10,11         | 67,00                          | 0,08           |
| 2012               | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ     | 110        | 4,03              | 3,48         | 25,68         | 150,16                         | 0,00           |
| 2012               | 54            | ИКРА МОРКОВНАЯ                              | 25         | 0,46              | 1,24         | 2,85          | 24,92                          | 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<br>СУХОФРУКТОВ              | 150        | 0,52              | 2,52         | 21,17         | 86,55                          | 24,00          |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>553</b> | <b>12,00</b>      | <b>13,56</b> | <b>91,21</b>  | <b>514,23</b>                  | <b>30,29</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 447           | БЛИНЧИКИ (С ПОВИДЛОМ)                       | 55/5       | 2,93              | 2,58         | 21,70         | 121,69                         | 0,02           |
| 2012               | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 150        | 3,03              | 2,50         | 12,34         | 84,90                          | 0,48           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>210</b> | <b>5,96</b>       | <b>5,08</b>  | <b>34,04</b>  | <b>206,59</b>                  | <b>0,50</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>34,02</b>      | <b>50,23</b> | <b>167,09</b> | <b>1 239,34</b>                | <b>35,41</b>   |

повар \_\_\_\_\_

*Lyubov Tereshkina*