

Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Меню

26 апреля 2024г.
Пятница(5 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех.карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергети	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Масло сливочное (порциями)	5	0,025	4,12	0,04	37,4	5	0,025	4,12	0,04	37,4	111*
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,3	172,05	150	4,16	6,47	24,3	172,05	274*
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,92	59,25	150	2,4	2,02	11,92	59,25	514*
Итого за завтрак:	325	7,975	16,51	43,65	338,29	325	7,975	16,51	43,65	338,29	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат «Степной»	30	0,45	1,65	2,52	26,7	30	0,45	1,65	2,52	26,7	11***
Суп-лапша домашняя	180	1,83	4,01	10	79,9	180	1,83	4,01	10	79,9	162*
Гуляш из говядины	50	6,65	10,71	7,98	154,7	50	6,65	10,71	7,98	154,7	377
Каша пшеничная рассыпчатая	100	3	4,09	16,6	119	100	3	4,09	16,6	119	249*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,39	0	21,6	76,8	150	0,39	0	21,6	76,8	527*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за обед:	540	14,3	20,82	68,9	511,4	540	14,3	20,82	68,9	511,4	
Полдник											
Рагу из овощей	100	1,56	8,23	8,65	106	100	1,56	8,23	8,65	106	137*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром) (2-й вариант)	150	0,07	0	11,25	45	150	0,07	0	11,25	45	503*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за полдник:	300	5,43	8,63	44,5	268,5	300	5,43	8,63	44,5	268,5	
Ужин											
Фруктовый чай	150	0,187	0,187	19,01	78,05	150	0,187	0,187	19,01	78,05	Ттк 24
Сдоба обыкновенная	40	3,4	1,86	25,53	124,6	40	3,4	1,86	25,53	124,6	589*
Итого за ужин:	190	3,587	2,047	44,54	202,65	190	3,587	2,047	44,54	202,65	

Зав.производством : Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.


ЛАПШИНА О.Ф.

Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

Меню

27 апреля 2024 г
Суббота (6 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергети	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Печенье	33	2,29	6,43	12,19	114,8	33	2,29	6,43	12,19	114,8	609*
Масло сливочное порциями	5	0,025	4,12	0,04	37,4	5	0,025	4,12	0,04	37,4	111*
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,37	182,2	150	5,55	5,61	27,37	182,2	273*
Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	150	1,12	0,97	13,05	65,25	507*
Итого за завтрак:	338	8,985	17,13	52,65	399,65	338	8,985	17,13	52,65	399,65	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Винегрет овощной	30	0,52	4,32	2,72	55,6	30	0,52	4,32	2,72	55,6	82*
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152*
Котлеты рыбные	50	6,95	1,05	4,8	56,5	50	6,95	1,05	4,8	56,5	351*
Капуста тушеная	100	81,89	3,23	9,42	78,1	100	81,89	3,23	9,42	78,1	428*
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5	516*
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116*
Итого за обед:	550	94,99	11,13	65,84	434,2	550	94,99	11,13	65,84	434,2	
Полдник											
Каша гречневая рассыпчатая с луком	100	5,28	11,4	22,97	215,4	100	5,28	11,4	22,97	215,4	244*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром) (2-й вариант)	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	503*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	40	3,04	0,32	19,68	94	114*
Итого за полдник:	290	8,405	11,72	55,4	360,4	290	8,405	11,72	55,4	360,4	
Ужин											
Булочка «Алтайская»	50	4,3	2,5	26,4	145	50	4,3	2,5	26,4	145	577*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72	526*
Итого за ужин:	200	4,67	2,65	43,72	217	200	4,67	2,65	43,72	217	

Зав.производством : Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.

