

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 19
С.Б.Белухина

МЕНЮ
11.12.2024г.

№ технол огичес кой карты	Наименование блюда	1-3х лет						3-8 ми лет					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
	Завтрак:												
№ 142	Каша молочная пшённая жидкая	150	11,099	10,408	10,604	261,2	0,385	200	13,776	13,908	12,006	284,6	0,125
№ 129	Какао с молоком	180	2,12	2,66	11,18	53,34	1,1	200	3,12	2,66	12,18	63,34	1,3
№ 130	Бутерброд с маслом	35	2,142	5,608	12,7925	119	0	45	2,754	8,09	14,4405	125,436	0
		365	15,361	18,676	34,5765	433,54	1,485	445	19,65	24,658	38,6265	473,376	1,425
						20%						20%	
	Второй завтрак												
	Сок	150				66	3	200				88	4
		150				66	3	200				88	4
						5%						5%	
	Обед:												
№ 76	Салат из редьки.	15	0,114	0,214	0,357	9,17	15,56	20	0,113	0,404	0,557	14,428	18,84
№76/01	Салат из свежих огурцов	15	0,104	0,114	0,257	3,19	4,049	20	0,113	0,228	0,504	6,38	5,1
№ 133	Суп с рыбными консервами	150	3,025	1,65	14,17	37,39	5,46	200	4,9	2,2	20,03	84,42	6,78
№ 134	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,84	5,784	42,94	216,408	0	130	5,55	7,23	61,175	270,51	0
№45	Печень говяжья по - строгановски	60	5,64	3,333	12,13	85,906	0,302	70	6,51	4,624	14,04	95,208	0,413
№ 137	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,15	0,15	16,562	73,22	4,828	180	0,2	0,2	23,71	98,96	5,056
№ 138	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0	50	2,64	0,48	0,48	72,4	0
		540	14,853	11,605	86,776	479,584	30,199	670	20,026	15,366	120,496	642,306	36,189
						35%						35%	
	Полдник:												
№ 139	Молоко кипяченое	180	5,41	4,682	9,09	102,006	7,006	200	6,1	5,44	10,1	113,01	7,74
№ 140	Булочка дорожная	50	2,225	5,04	19,04	140,04	0,17	60	3,001	5,6	19,01	140,77	0,17
		230	7,635	9,722	28,13	242,046	7,176	260	9,101	11,04	29,11	253,78	7,91
						15%						15%	
	Ужин:												
т/к 127	Вареники ленивые.	120	1,89	5,5	30,001	122,485	2,105	150	2,08	7,36	42,18	276,98	1,62
№ 51	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом	200	0,06	0,09	11,2	45,56	4,14	200	0,06	0,09	11,2	45,56	3,14
№ 128	Соус сметано - масляный.	50	1,08	1,6	0,18	13	0	60	1,08	1,6	0,18	13	0
№ 52	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,032	12,51	64,02	0	50	2,3	0,259	19,4	95,03	0
		400	4,19	7,222	53,891	245,065	6,245	460	5,52	9,309	72,96	430,57	4,76
						25%						25%	
за день		1685	42	47	203	1400	45	1835	54	60	261	1800	50

