

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 19
С.Б.Белухина

МЕНЮ
19.07.2024г.

№ технологи ческой 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:												
№165	Запеканка из творога	90	9,294	13,255	18,865	312,7	0,264	110	11,187	16,464	26,5645	394,85	0,372
№ 73	Соус молочный сладкий	40	0,776	1,801	5,304	40,6	0,128	40	0,776	1,801	5,304	40,6	0,128
№ 74	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	1,695	10,635	40,005	0,975	200	2,908	2,394	11,762	88,006	1,17
№ 75	Бутерброд с сыром	55	4,7	6,9	14,6	195,1	0	65	5,606	8,103	16,416	259,334	0
		365	17,11	23,651	49,404	588,405	1,367	415	20,477	28,762	60,0465	782,79	1,67
						20%						20%	
	Второй завтрак												
	Сок	150	-	-	-	66	3	200	-	-	-	88	4
		150	-	-	-	66	3	200	-	-	-	88	4
	Обед					5%						5%	
№ 76	Салат овощи натуральные соленые	15	0,114	0,214	0,357	9,17	8,56	20	0,113	0,454	0,557	14,428	9,84
№76/01	Салат из свеклы отварной	15	0,104	0,114	0,257	3,19	2,049	20	0,208	0,228	0,504	6,38	2,1
№ 77	Суп с крупой	150	1,23	1,86	7,345	40,9	2,45	200	1,64	2,48	10,58	69,2	4,6
т/к № 9	Пюре картофельное	110	2,509	1,269	6,028	95,36	0,59	130	4,259	2,89	10,96	115,23	0,236
№ 79	Котлеты рубленые из птицы	60	3,018	2,068	3,642	44,002	0,497	70	6,301	4,246	7,249	47,169	0,568
т/к № 11/а	Компот из свежих плодов	150	0,78	0	20,22	80,58	3,696	200	1,04	0	26,96	107,44	4,928
№ 84	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0	50	2,64	0,48	0,48	72,4	0
		540	9,735	5,885	38,209	327,502	17,842	690	16,201	10,778	57,29	432,247	22,272
						35%						35%	
	Полдник												
№ 85	Молоко кипяченое	180	5,49	2,896	9,09	90,006	2,466	200	6,1	3,44	10,1	113,01	2,74
№86/01	Бутерброды с джемом или повидлом	40	2,4	3,98	29,07	101	0	50	3,396,98	4,98	36,07	121	0
		220	7,89	6,876	38,16	191,006	2,466	250	6,1	8,42	46,17	234,01	2,74
						15%						15%	
	Ужин:												
№ 87/01	Каша рассыпчатая (перловая)	110	1,06	3,016	15,28	36,258	11,2	130	1,755	3,393	23,815	52,074	11,6
№ 87/02	Масо тушеное	70	4,702	7,139	38,541	188,1	8,575	80	7,13	9,061	45,473	215,779	8,814
№ 89	Чай с сахаром	200	0,14	0,02	11,34	45,06	3,14	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14
№ 91	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,64	12,058	24,029	0	40	2,456	0,456	16,744	37,772	0
		410	7,744	10,815	77,219	293,447	22,915	450	11,481	12,93	97,372	351,185	23,554
						25%						25%	
всего за день		1535	42	47	203	1400	45	1805	54	61	261	1800	50