

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 19
С.Б.Белухина

МЕНЮ
22.07.2024г

№ технологической 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:												
№ 92	Каша "Дружба"	150	6,76	10,42	25,86	224,94	0,359	200	5,07	7,815	19,395	278,305	0,654
№ 3	Какао с молоком сгущеным	180	2,952	3,258	6,03	66,996	0,231	200	3,28	3,62	6,7	94,44	0,056
№ 94	Бутерброд с маслом	35	2,142	6,608	12,7925	119	0	45	2,654	8,424	16,4475	151,032	0
		365	11,854	20,286	44,6825	410,936	0,59	445	11,004	19,859	42,5425	523,777	0,71
						20%						20%	
	Второй завтрак:												
	Сок	150	0	0	0	66	3	200	0	0	0	88	4
		150				66	3	200				88	4
						5%						5%	
	Обед:												
т/к № 22	Салат из свежих огурцов.	30	0,418	2,525	1,225	30,16	12,88	40	0,578	3,595	1,525	46,06	13,77
т/к № 6	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,389	3,105	9,27	81	2,72	180	8,3	4,14	12,36	110	2,96
198/01	Пюре картофельное	110	2,395	0,859	9,023	30,985	2,03	130	2,956	1,026	11,023	45,236	2,156
№ 198	Гуляш из мяса	60	5,173	1,476	16,906	113,78	0	70	5,89	6,154	19,553	185,23	0
т/к № 11/а	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,015	20,82	84,3	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
№ 101	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0	50	2,64	0,48	0,48	62,4	0
		510	14,685	8,34	57,604	394,525	17,93	630	20,804	15,415	72,701	561,926	19,286
						35%						35%	
	Полдник												
№ 157	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6	75	3,45	200	7,8	5	8	100	5,23
№ 103	Булочка домашняя.	50	0,565	3,005	35,1	75,2	0	60	0,63	5,206	48,12	90,24	0
		200	4,915	6,755	41,1	150,2	3,45	260	8,43	10,206	56,12	190,24	5,23
						15%						15%	
	Ужин:												
№ 2	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,96	5,372	34,223	246,023	0	150	5,89	6,215	59,37	288,48	0
т/к № 2/01	Печень тертая	60	3,75	5,52	1,18	118,036	20,126	70	5,6	8,1	1,76	145	22,035
№ 35	Чай с сахаром	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14
№ 107	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	34,329	0	40	2,456	0,856	16,744	44,772	0
		410	10,692	11,554	59,301	443,948	23,266	460	14,086	15,191	89,214	523,812	25,175
						25%						25%	
всего за день		1485	42	47	203	1400	45	1795	54	61	261	1800	50