

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 19
С.Б.Белухина

МЕНЮ
25.04.2024г.

№ технологической карты	Наименование блюда	1-3х лет						3-8 ми лет					
		Выход ясл./сад	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	Выход	Б	ж	У	Ккал	Витамин С
	Завтрак:												
№ 53	Каша рисовая молочная жидкая	150	2,64	3,45	24,3	174	0,15	200	6,2	6,6	30,4	232	0,2
№ 54	Какао с молоком	180	2,12	2,66	14,18	53,34	1,44	200	3,12	2,66	4,18	93,34	1,8
№ 55	Бутерброд с маслом	35	4,7	3,9	14,6	109,1	0	50	6,306	4,174	9,416	220,334	0
		365	9,46	10,01	53,08	336,44	1,59	450	15,626	13,434	43,996	545,674	2
						20%						20%	
	Обед:												
№ 5_	Салат: Салат из свежих огурцов	30	0,33	0,03	0,48	3,9	20	40	0,06	0	0,12	0,99	22,4
№ 113	Борщ с капустой и картофелем	150	1,605	1,5	11,295	67,295	7,96	200	2,14	2	10,06	89,05	8,28
№45	Печень ,тушенная в соусе	60	5,318	2,056	20,1	100,002	0,033	70	4,454	3,911	7,023	150,109	0,308
т/к № 2	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2,445	2,09	9,6	39,012	0,023	130	2,003	3,336	2,482	42,36	0,231
№ 60	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,44	0,02	20,4	113	0,4
№ 61	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0	50	2,64	0,48	0,48	72,4	0
		540	12,008	6,051	62,655	349,259	28,316	670	11,737	9,747	40,565	467,909	31,619
						35%						35%	
	Полдник;												
№ 157	Кефир, фцидофилин, простокваша, ряженка.	150	4,35	3,75	9	45	0,47	180	5,8	4	18,8	112	0,6
№ 63	Печенье	24	2,544	7,109	29,42	120,477	0,03	40	5,041	9,301	77,012	278	0,071
№64	Плоды свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	7	75	1,2	0,4	26,8	76,08	8
		244	7,944	11,209	53,12	231,977	7,5	295	12,041	13,701	122,612	466,08	8,671
						15%						15%	
	Ужин:												
№ 161	Рыба, запеченная в омлете	60	3,322	2,052	4,28	87	0,192	70	7,009	3,444	9,61	105	0,201
№ 162	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	110	1,881	5,508	7,715	91,8	1,215	130	4,09	6,12	19,58	122	1,35
т/к № 35	Чай с лимоном	200	3,5	3,1	17,05	93,36	6,19	200	3,5	3,1	17,05	93,7	6,19
№ 71	Хлеб пшеничный	40	3,93	9,16	5,20	210,18	0	50	13,26	10,47	7,61	461,91	0
		410	12,633	19,82	34,245	482,34	7,597	450	14,599	23,134	53,85	320,7	7,741
						25%						25%	
	Всего за день	1149	42	47	203	1400	45	1865	54	60	261	1800	50