

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО

/и.о. Варламова Т.А./

МЕНЮ

30 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
			Завтрак					
2008	189	КАША СЛОЖНАЯ (РИС +ГРЕЧА)	130	3,78	4,65	20,19	138,09	0,34
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	20	1,55	3,23	10,07	75,58	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	148	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
Итого			298	5,33	7,88	41,55	258,82	0,34
			II Завтрак					
2008		ЯБЛОКО	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Обед					
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	31	0,33	1,65	2,64	26,79	2,82
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	150	3,46	1,40	11,29	71,77	2,76
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	6,96	5,51	18,91	153,16	9,56
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	28	0,00	3,23	0,00	29,06	0,00
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			549	14,93	12,26	59,84	409,72	15,14
			Полдник					
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			150	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
			Ужин					
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	129	11,09	15,19	2,91	193,11	0,27
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	15,05	60,21	0,00
Итого			299	12,62	15,31	28,00	300,68	0,27
Всего				32,88	35,45	143,91	1 027,27	15,75

Михайлова Т.В.

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО

И.О. Варламова Т.А./

МЕНЮ

30 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША СЛОЖНАЯ (РИС+ ГРЕЧА)	150	5,53	8,88	25,48	204,71	0,60
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	30	1,52	4,22	9,89	83,53	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	181	0,00	0,00	14,20	56,76	0,00
Итого			361	7,05	13,10	49,57	345,00	0,60
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0,54	2,41	4,05	40,35	4,70
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	180	5,54	2,40	25,31	145,38	9,31
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	8,21	6,91	22,79	186,46	11,53
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,00	3,44	0,00	31,01	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,35	0,45	21,48	103,34	0,00
2008		ХЛЕБ	16	1,20	0,10	7,92	37,37	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	181	0,00	0,00	20,44	81,70	0,00
Итого			658	18,84	15,71	101,99	625,61	25,54
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,00	17,42	69,67	0,00
Итого			180	0,00	0,00	17,42	69,67	0,00
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6,62	7,40	2,97	105,39	0,31
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	15,28	61,06	0,00
Итого			320	8,15	7,52	28,29	213,81	0,31
Всего				34,04	36,33	197,27	1 254,09	26,45

Михайлова Т.В.