

Утверждаю

Заведующий  
МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО  
/Ермакова Н.Н./

# **МЕНЮ** 6 июля 2026 г.

## **Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША СЛОЖНАЯ (РИС +ГРЕЧА)                 | 150   | 5,37              | 4,97    | 22,62            | 157,54                                   | 0,63                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ С МАСЛОМ                             | 11    | 1,00              | 0,89    | 6,53             | 38,05                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 153   | 0,00              | 0,00    | 11,62            | 46,44                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 314   | 6,37              | 5,86    | 40,77            | 242,03                                   | 0,63                  |
| II Завтрак                    |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                              | 131   | 0,66              | 0,13    | 12,83            | 55,67                                    | 2,58                  |
| Итого                         |                     |                                           | 131   | 0,66              | 0,13    | 12,83            | 55,67                                    | 2,58                  |
| Обед                          |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 41                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ<br>ВАРИАНТ)        | 92    | 0,32              | 1,96    | 2,93             | 30,83                                    | 2,82                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ | 150   | 3,41              | 1,29    | 11,18            | 70,14                                    | 2,76                  |
| 2008                          | 299                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ         | 129   | 6,90              | 5,35    | 18,86            | 151,28                                   | 9,54                  |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368                       | 171   | 0,00              | 1,94    | 0,00             | 17,44                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ                                      | 13    | 0,99              | 0,08    | 6,52             | 30,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 37    | 2,45              | 0,33    | 15,68            | 75,47                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 150   | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 742   | 14,07             | 10,95   | 55,17            | 375,95                                   | 15,12                 |
| Полдник                       |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>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                         | 137   | 10,92             | 13,97   | 2,18             | 178,34                                   | 0,19                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ                                      | 13    | 0,99              | 0,08    | 6,52             | 30,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                         | 150   | 0,00              | 0,00    | 15,41            | 61,92                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 300   | 11,91             | 14,05   | 24,11            | 271,05                                   | 0,19                  |
| Всего                         |                     |                                           |       | 33,01             | 30,99   | 147,48           | 1 002,75                                 | 18,52                 |

Мед.сестра диетическая

Михайлова Т.В.

Утверждаю

МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО

Заведующий

/Ермакова Н.Н./

# МЕНЮ

6 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША СЛОЖНАЯ ( РИС+ ГРЕЧА)                | 166   | 5,19              | 4,67    | 24,83            | 162,79                                   | 0,54                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ С МАСЛОМ                             | 21    | 1,23              | 1,04    | 8,03             | 46,38                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 181   | 0,00              | 0,00    | 14,24            | 56,92                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 368   | 6,42              | 5,71    | 47,10            | 266,09                                   | 0,54                  |
| II Завтрак                    |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                              | 151   | 0,76              | 0,15    | 14,80            | 64,24                                    | 2,98                  |
| Итого                         |                     |                                           | 151   | 0,76              | 0,15    | 14,80            | 64,24                                    | 2,98                  |
| Обед                          |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 41                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ<br>ВАРИАНТ)        | 49    | 0,54              | 1,94    | 4,14             | 36,52                                    | 4,70                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ | 180   | 5,51              | 2,00    | 25,25            | 141,47                                   | 9,31                  |
| 2008                          | 299                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ         | 150   | 8,22              | 6,51    | 22,79            | 182,93                                   | 11,53                 |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368                       | 9     | 0,00              | 2,66    | 0,00             | 23,94                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ                                      | 38    | 2,92              | 0,24    | 19,19            | 90,55                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 52    | 3,41              | 0,45    | 21,86            | 105,18                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 180   | 0,00              | 0,00    | 20,31            | 81,20                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 658   | 20,60             | 13,80   | 113,54           | 651,79                                   | 25,54                 |
| Полдник                       |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА            | 180   | 0,00              | 0,00    | 17,46            | 69,82                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 180   | 0,00              | 0,00    | 17,46            | 69,82                                    | 0,00                  |
| Ужин                          |                     |                                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                         | 161   | 13,47             | 13,47   | 3,40             | 189,12                                   | 0,32                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ                                      | 8     | 0,63              | 0,05    | 4,13             | 19,50                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                         | 150   | 0,00              | 0,00    | 15,37            | 61,47                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 319   | 14,10             | 13,52   | 22,90            | 270,09                                   | 0,32                  |
| Всего                         |                     |                                           |       | 41,88             | 33,18   | 215,80           | 1 332,03                                 | 29,38                 |

Мед.сестра диетическая

Михайлова Т.В.