

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**19 ноября 2024 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	102	4,09	4,06	21,35	138,69	0,36
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	20	1,56	4,49	10,08	86,94	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	151	2,89	2,88	13,60	92,90	0,42
<b>Итого</b>			<b>273</b>	<b>8,54</b>	<b>11,43</b>	<b>45,03</b>	<b>318,53</b>	<b>0,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,81	3,10	4,56	58,20	0,52
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,81</b>	<b>3,10</b>	<b>4,56</b>	<b>58,20</b>	<b>0,52</b>
<b>Обед</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	46	0,65	4,62	3,43	58,28	3,02
2011	15/2	СУП ОВОЩНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ГРЕНКАМИ	151/30	7,56	6,51	26,27	194,23	7,09
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЦАМИ	61	6,54	3,90	1,65	68,31	0,73
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	131	2,50	14,23	19,70	217,06	9,86
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	149	0,35	0,00	11,30	46,59	0,07
<b>Итого</b>			<b>618</b>	<b>21,12</b>	<b>29,64</b>	<b>85,11</b>	<b>693,02</b>	<b>20,77</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,01</b>	<b>10,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,35	14,55	13,69	232,53	22,19
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	155	0,51	0,21	22,20	102,39	61,82
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>13,39</b>	<b>14,88</b>	<b>45,93</b>	<b>382,28</b>	<b>84,01</b>
<b>Всего</b>				<b>46,26</b>	<b>59,45</b>	<b>190,43</b>	<b>1 499,04</b>	<b>116,08</b>

Михайлова Т.В.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**19 ноября 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	4,93	4,65	26,44	167,90	0,42
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	30	2,33	5,83	15,11	122,11	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	3,61	17,45	118,22	0,52
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>10,89</b>	<b>14,09</b>	<b>59,00</b>	<b>408,23</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
<b>того</b>			<b>120</b>	<b>4,22</b>	<b>4,66</b>	<b>6,84</b>	<b>87,30</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,85	6,03	4,55	76,19	3,88
2011	15/2	СУП ОВОЩНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ГРЕНКАМИ	200/30	6,99	7,17	13,82	148,12	7,11
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,58	4,04	1,87	74,53	0,83
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	2,82	9,52	22,59	187,68	11,33
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	199	0,19	0,00	15,82	64,04	0,04
2008		ХЛЕБ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,68	0,36	17,19	82,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>785</b>	<b>23,78</b>	<b>27,34</b>	<b>93,40</b>	<b>716,17</b>	<b>23,19</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
<b>того</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,79</b>	<b>46,97</b>	<b>9,99</b>
<b>Ужин</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,52	19,63	15,36	297,90	24,94
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	80,00
2008		ХЛЕБ	35	0,83	0,07	5,50	25,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>16,01</b>	<b>19,97</b>	<b>49,59</b>	<b>456,36</b>	<b>104,94</b>
<b>Всего</b>				<b>55,30</b>	<b>66,46</b>	<b>218,62</b>	<b>1 715,03</b>	<b>139,84</b>

 Михайлова Т.В.