

Утверждаю

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

МЕНЮ
 18 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		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,58	7,15	20,42	173,79	0,90
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	30	2,29	0,18	26,12	115,30	0,04
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,32	0,11	22,98	93,75	4,49
Итого			430	9,19	7,44	69,52	382,84	5,43
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ	95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,50
Итого			95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,50
Обед								
2011	20/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,83	3,06	4,87	50,18	2,28
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,54	2,50	23,35	135,77	32,68
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	180	12,68	9,38	35,31	276,48	1,22
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	181	0,07	0,07	22,66	91,99	0,72
2008		ХЛЕБ	26	2,00	0,16	13,14	62,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,53	0,34	16,18	77,87	0,00
Итого			685	22,65	15,51	115,51	694,29	36,90
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,85	119,26	72,00
Итого			180	0,59	0,24	25,85	119,26	72,00
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,33	12,52	3,11	170,71	0,30
2008		ХЛЕБ	20	1,50	0,12	9,85	46,50	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	20,94	83,74	0,00
Итого			330	12,83	12,64	33,90	300,95	0,30
Всего				45,64	36,21	254,09	1 542,01	124,13

 Михайлова Т.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ
18 ноября 2024 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	149	5,46	4,81	15,63	128,76	0,78
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	20	1,52	0,12	16,14	71,70	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	154	0,71	0,08	39,54	161,06	7,84
Итого			323	7,69	5,01	71,31	361,52	8,64
II Завтрак								
2008		ГРУША	95	0,38	0,29	9,81	44,77	4,76
Итого			95	0,38	0,29	9,81	44,77	4,76
Обед								
2011	20/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	45	0,70	3,28	4,09	48,60	1,92
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,99	1,36	23,71	129,10	38,38
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	150	8,57	17,27	29,74	309,06	1,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	152	0,05	0,04	19,09	77,11	0,27
2008		ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			557	18,59	22,40	104,40	696,11	41,57
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	21,55	99,37	60,00
Итого			150	0,49	0,20	21,55	99,37	60,00
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	109	4,01	4,49	0,66	59,04	0,02
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			279	5,54	4,61	20,38	145,10	0,02
Всего				32,69	32,51	227,45	1 346,87	114,99

Михайлова Т.В.