

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 ноября 2024 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,88	7,38	19,79	165,58	0,40
2008		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	25	5,20	8,30	19,48	174,32	0,03
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	151	1,67	1,75	15,07	83,17	0,31
Итого			326	11,75	17,43	54,34	423,07	0,74
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	75	0,30	0,30	7,37	35,34	7,52
Итого			75	0,30	0,30	7,37	35,34	7,52
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	45	0,48	2,71	5,01	47,03	1,08
2008	92	УХА РЫБАЦКАЯ	150	5,69	1,39	11,26	80,58	5,75
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,23	11,36	21,94	239,31	11,51
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	155	0,00	0,00	14,96	59,82	0,00
2008		ХЛЕБ	25	1,94	0,16	12,77	60,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			555	22,33	15,88	78,66	548,21	18,34
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	87	2,97	2,18	4,80	53,23	0,61
Итого			87	2,97	2,18	4,80	53,23	0,61
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	112	15,51	7,36	20,13	210,92	0,19
2011	4/10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	146	0,00	0,00	10,56	42,22	0,00
Итого			258	15,51	7,36	30,69	253,14	0,19
Всего				52,86	43,15	175,86	1 312,99	27,40

Михайлова Т.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 ноября 2024 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	3,83	5,98	20,88	152,66	0,06
2008		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30	6,05	8,85	20,83	188,14	0,04
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,44	2,48	20,19	113,48	0,46
Итого			430	12,32	17,31	61,90	454,28	0,56
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,33	0,33	8,19	39,29	8,36
Итого			95	0,33	0,33	8,19	39,29	8,36
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	4,04	6,09	63,93	1,38
2008	92	УХА РЫБАЦКАЯ	200	7,58	3,02	14,93	117,56	7,63
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15,13	14,23	26,81	296,38	14,08
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,38	69,51	0,00
2008		ХЛЕБ	30	2,19	0,18	14,40	67,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,44	0,32	15,62	75,16	0,00
Итого			695	27,94	21,79	95,23	690,51	23,09
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	93	3,17	2,33	5,13	56,93	0,65
Итого			93	3,17	2,33	5,13	56,93	0,65
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,59	8,76	24,22	269,39	0,27
2011	4\10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			330	22,59	8,76	38,74	327,44	0,27
Всего				66,35	50,52	209,19	1 568,45	32,93

Михайлова Т.В.