

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ детский сад №19 "Теремок"

/Ермакова Н.Н./

МЕНЮ

25 ноября 2024 г.

Если 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	6,45	6,73	26,87	194,84	0,78
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	20	1,55	3,32	10,07	76,38	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	152	0,23	0,08	13,37	54,68	2,60
Итого			322	8,23	10,13	50,31	325,90	3,38
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	3,94	4,35	6,38	81,48	0,73
Итого			120	3,94	4,35	6,38	81,48	0,73
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	45	0,53	2,02	4,54	38,92	4,63
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	150	3,41	1,29	11,23	70,34	2,78
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	7,97	12,76	22,11	235,48	11,18
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	27	0,40	3,35	0,64	34,31	0,07
2008		ХЛЕБ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	21,55	99,37	60,00
Итого			577	16,70	20,04	85,34	598,82	78,66
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Итого			100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	111	9,75	12,97	2,61	166,45	0,24
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			281	11,28	13,09	27,17	271,86	0,24
Всего				40,55	48,01	179,03	1 325,22	93,05

Михайлова Т.В.

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ детский сад №19 "Теремок"

/Ермакова Н.Н./

МЕНЮ

25 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 СЛОЖНАЯ (РИС+ ГРЕЧА)	200	4,29	4,46	42,89	229,19	0,25
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	30	2,25	4,19	14,64	105,20	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	201	0,32	0,11	19,34	78,90	3,80
Итого			431	6,86	8,76	76,87	413,29	4,05
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,80	3,09	4,55	58,09	0,52
Итого			150	2,80	3,09	4,55	58,09	0,52
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,71	2,97	6,29	55,51	6,22
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	200	4,53	2,40	14,87	99,50	3,68
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	10,31	16,35	26,83	296,08	13,57
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,43	3,88	0,69	39,42	0,08
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	80,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,53	0,20	9,81	47,21	0,00
2008		ХЛЕБ	30	2,25	0,18	14,77	69,72	0,00
Итого			723	20,42	26,25	101,99	739,95	103,55
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	83	0,33	0,33	8,11	38,91	8,28
Итого			83	0,33	0,33	8,11	38,91	8,28
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,13	12,33	2,80	167,08	0,26
2008		ХЛЕБ	14	1,05	0,08	6,87	32,44	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,38	69,51	0,00
Итого			324	12,18	12,41	27,05	269,03	0,26
Всего				42,59	50,84	218,57	1 519,27	116,66

Михайлова Т.В.