

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,22	4,14	25,21	159,41	0,36
2008		ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	25	1,97	0,16	22,79	100,44	0,03
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,82	2,77	18,24	110,11	0,39
Итого			325	10,01	7,07	66,24	369,96	0,78
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,93	3,41	6,52	72,90	1,93
Итого			130	3,93	3,41	6,52	72,90	1,93
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	45	0,60	1,06	5,56	34,23	1,41
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	150	3,92	5,81	26,87	176,01	12,16
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4,42	1,25	12,99	83,38	41,88
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	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	20,90	18,80	0,01	253,10	0,92
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,67	63,67	2,95
Итого			590	34,49	27,49	85,37	730,79	59,32
Полдник								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Итого			90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	151	2,80	2,35	15,04	93,98	15,81
2008		ХЛЕБ	25	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	26,39	118,73	60,00
Итого			326	4,82	2,67	51,47	260,07	75,81
Всего				53,61	40,91	218,87	1 476,02	142,34

Михайлова Т.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,38	5,29	31,90	201,30	0,41
2008		ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	30	2,26	0,18	24,69	109,44	0,03
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	0,90	20,23	94,64	0,05
Итого			430	9,87	6,37	76,82	405,38	0,49
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,54	3,94	7,52	84,12	2,23
Итого			150	4,54	3,94	7,52	84,12	2,23
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,80	2,10	7,11	50,74	1,90
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200	3,70	2,00	23,50	127,29	9,95
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,95	6,52	9,35	109,53	26,09
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	13,67	12,66	0,01	168,82	0,60
2008		ХЛЕБ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,02	0,27	12,95	62,32	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,60	76,40	3,54
Итого			708	25,31	23,83	78,88	634,57	42,08
Полдник								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Итого			90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	2,30	3,25	12,98	91,52	11,89
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	31,71	142,64	71,84
2008		ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			410	5,18	3,68	59,74	305,21	83,73
Всего				45,26	38,09	232,23	1 471,58	133,03

Михайлова Т.В.