

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ детский сад №19 "Теремок"

Ермакова Н.Н./

МЕНЮ

29 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,27	4,08	21,31	138,82	0,38
2008	3	ХЛЕБ С МАСЛОМ С СЫРОМ	25	5,15	7,52	12,20	137,82	0,04
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,64	1,14	19,33	94,48	0,19
Итого			325	11,06	12,74	52,84	371,12	0,61
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	45	0,42	1,97	3,16	32,45	0,66
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	152	0,67	3,03	6,99	58,09	2,47
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/30	1,45	0,11	1,76	14,07	0,88
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	129	4,70	1,36	30,10	151,52	0,00
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	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	10,44	41,74	0,00
Итого			621	11,14	6,89	77,72	418,27	4,01
Полдник								
2008	442	КЕФИР	130	3,77	3,25	5,20	68,90	0,91
Итого			130	3,77	3,25	5,20	68,90	0,91
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	131	24,23	5,78	35,97	296,21	0,26
2008	438	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			281	24,23	5,78	43,71	327,17	0,26
Всего				50,20	28,66	179,47	1 185,46	5,79


Михайлова Т.В.

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ детский сад №19 "Теремок"

/Ермакова Н.Н./

МЕНЮ
29 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,45	5,93	25,79	178,29	0,54
2008	3	ХЛЕБ С МАСЛОМ С СЫРОМ	35	7,54	10,91	14,64	188,17	0,06
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,00	1,43	23,31	114,38	0,24
Итого			415	14,99	18,27	63,74	480,84	0,84
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,57	3,03	4,17	46,74	0,91
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,00	4,10	10,32	82,32	3,99
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	1,12	0,15	1,63	12,45	0,75
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,41	2,50	34,72	183,19	0,00
2008		ХЛЕБ	43	3,27	0,27	21,52	101,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,22	0,43	20,62	99,23	0,00
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	199	0,00	0,00	11,14	44,53	0,00
Итого			801	14,59	10,48	104,12	570,02	5,65
Полдник								
2008	442	КЕФИР	90	2,62	2,26	3,62	47,90	0,63
Итого			90	2,62	2,26	3,62	47,90	0,63
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	23,90	5,50	36,65	295,03	0,26
2008	438	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			330	23,90	5,50	46,33	333,73	0,26
Всего				56,10	36,51	217,81	1 432,49	7,38

Михайлова Т.В.