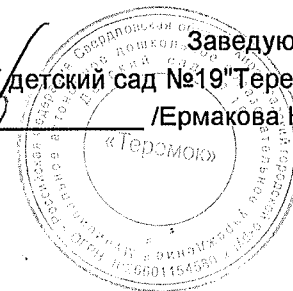


Утверждаю

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



МЕНЮ

4 декабря 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	151	4,92	7,21	20,02	165,10	0,40
2008		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	25	3,02	5,73	19,49	141,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,66	1,73	15,16	83,22	0,31
Итого			326	9,60	14,67	54,67	390,24	0,71
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	85	0,21	0,21	5,17	24,82	5,28
Итого			85	0,21	0,21	5,17	24,82	5,28
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	46	0,49	2,84	4,71	47,05	1,11
2008	92	УХА РЫБАЦКАЯ	151	5,70	1,90	11,23	85,10	5,74
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,69	8,43	21,92	198,83	11,35
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	157	0,00	0,00	15,21	60,80	0,00
2008		ХЛЕБ	26	1,96	0,16	12,90	60,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			560	18,83	13,59	78,69	513,86	18,20
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	87	2,96	2,18	4,79	53,16	0,61
Итого			87	2,96	2,18	4,79	53,16	0,61
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	115	15,85	7,86	20,28	217,45	0,19
2011	4/10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	151	0,00	0,00	11,07	44,23	0,00
Итого			266	15,85	7,86	31,35	261,68	0,19
Всего				47,45	38,51	174,67	1 243,76	24,99

Михайлова Т.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 декабря 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	7,23	9,74	26,32	222,86	0,69
2008		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30	3,37	5,31	21,72	148,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,44	2,48	20,26	113,72	0,46
Итого			430	13,04	17,53	68,30	484,94	1,15
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,26	0,26	6,47	31,02	6,60
Итого			95	0,26	0,26	6,47	31,02	6,60
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	4,00	5,97	63,17	1,37
2008	92	УХА РЫБАЦКАЯ	200	7,58	3,12	14,94	118,43	7,64
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,17	10,95	26,81	250,89	13,90
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	181	0,00	0,00	17,50	69,97	0,00
2008		ХЛЕБ	30	2,27	0,18	14,96	70,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,55	0,34	16,30	78,44	0,00
Итого			689	24,17	18,59	96,48	651,49	22,91
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	104	3,52	2,59	5,70	63,23	0,73
Итого			104	3,52	2,59	5,70	63,23	0,73
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	24,48	8,88	24,53	279,50	0,28
2011	4/10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			330	24,48	8,88	39,05	337,55	0,28
Всего				65,47	47,85	216,00	1 568,23	31,67

Михайлова Т.В.