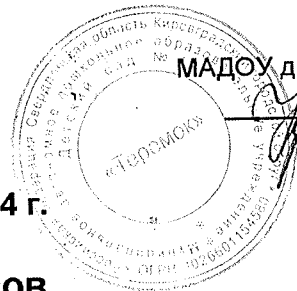


Утверждаю

Заведующий

МАДОУ детский сад №19 "Теремок"

/Ермакова Н.Н./



# МЕНЮ

6 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

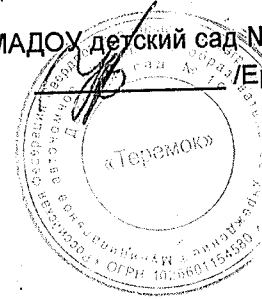
Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	149	6,43	7,34	24,52	190,16	0,36
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	20	1,56	4,13	10,08	83,64	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	151	1,72	1,61	11,75	68,99	0,21
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>9,71</b>	<b>13,08</b>	<b>46,35</b>	<b>342,79</b>	<b>0,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	150	4,97	0,17	6,62	51,32	1,66
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,97</b>	<b>0,17</b>	<b>6,62</b>	<b>51,32</b>	<b>1,66</b>
<b>Обед</b>								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ	46	1,43	5,30	7,76	84,72	6,00
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	148	0,80	2,51	5,74	48,84	4,10
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	59	7,37	5,79	0,04	81,82	0,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	131	2,74	5,06	18,52	130,91	8,99
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,67	63,67	2,95
<b>Итого</b>			<b>584</b>	<b>16,61</b>	<b>19,19</b>	<b>69,49</b>	<b>518,51</b>	<b>22,13</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,56	3,96	7,55	84,46	2,24
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,56</b>	<b>3,96</b>	<b>7,55</b>	<b>84,46</b>	<b>2,24</b>
<b>Ужин</b>								
2011	3/9	РАГУ ИЗ МЯСА КУР	151	4,71	8,61	12,71	147,76	13,61
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	146	0,06	0,06	18,41	74,76	0,62
<b>Итого</b>			<b>317</b>	<b>6,30</b>	<b>8,79</b>	<b>41,16</b>	<b>269,88</b>	<b>14,23</b>
<b>Всего</b>				<b>42,15</b>	<b>45,19</b>	<b>171,17</b>	<b>1 266,96</b>	<b>40,83</b>

Михайлова Т.В.

Утверждаю

Заведующий

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



# МЕНЮ

6 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,12	4,21	25,87	165,98	0,24
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	30	2,32	4,27	15,09	108,09	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,36	2,14	22,04	117,84	0,26
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>10,80</b>	<b>10,62</b>	<b>63,00</b>	<b>391,91</b>	<b>0,50</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	180	2,94	2,53	14,03	93,58	0,71
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>2,94</b>	<b>2,53</b>	<b>14,03</b>	<b>93,58</b>	<b>0,71</b>
<b>Обед</b>								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ	60	2,39	6,57	13,16	121,74	8,90
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,00	4,03	7,89	71,85	5,27
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	8,17	3,87	0,05	67,78	0,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,29	21,31	145,97	10,36
2008		ХЛЕБ	44	3,36	0,27	22,10	104,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,63	0,22	10,46	50,34	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,60	76,40	3,54
<b>Итого</b>			<b>729</b>	<b>20,61</b>	<b>20,43</b>	<b>92,57</b>	<b>638,38</b>	<b>28,17</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,90	4,31	6,32	80,73	0,72
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,90</b>	<b>4,31</b>	<b>6,32</b>	<b>80,73</b>	<b>0,72</b>
<b>Ужин</b>								
2011	3/9	РАГУ ИЗ МЯСА КУРА	180	6,68	10,78	15,81	187,90	18,72
2008		ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,08	0,08	25,28	102,69	0,85
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>9,05</b>	<b>11,05</b>	<b>56,14</b>	<b>361,64</b>	<b>19,57</b>
<b>Всего</b>				<b>47,30</b>	<b>48,94</b>	<b>232,06</b>	<b>1 566,24</b>	<b>49,67</b>

Михайлова Т.В.