

Утверждаю

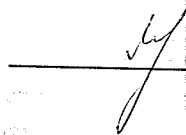
Заведующий
МАДОУ детский сад №19 "Теремок"
/Ермакова Н.Н./

МЕНЮ
16 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,48	4,81	15,80	129,56	0,78
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	20	1,52	0,12	16,14	71,70	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	146	0,67	0,08	37,61	153,17	7,45
Итого			316	7,67	5,01	69,55	354,43	8,25
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	60	0,54	0,12	4,85	25,72	35,89
Итого			60	0,54	0,12	4,85	25,72	35,89
Обед								
2011	20/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	45	0,70	2,69	4,09	43,34	1,92
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	149	1,12	1,01	5,51	36,05	7,50
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	149	5,55	6,09	29,51	195,40	0,98
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	151	0,05	0,05	18,89	76,56	0,54
2008		ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			554	11,70	10,29	85,77	483,59	10,94
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	22,20	102,39	61,82
Итого			150	0,51	0,21	22,20	102,39	61,82
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	109	9,48	9,72	2,64	136,28	0,25
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	153	0,00	0,00	17,60	70,36	0,00
Итого			282	11,01	9,84	30,28	254,00	0,25
Всего				31,43	25,47	212,65	1 220,13	117,15

 Михайлова Т.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	10,11	11,03	26,13	246,63	1,55
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	30	2,29	0,18	26,07	115,05	0,04
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	201	0,32	0,11	22,98	93,75	4,49
Итого			431	12,72	11,32	75,18	455,43	6,08
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	60	0,54	0,12	4,83	25,62	35,75
Итого			60	0,54	0,12	4,83	25,62	35,75
Обед								
2011	20/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,82	2,99	4,86	49,53	2,28
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,46	2,21	7,23	55,15	9,89
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	180	6,84	4,19	35,33	206,67	1,22
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,07	0,07	22,64	91,92	0,72
2008		ХЛЕБ	24	1,85	0,15	12,14	57,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,20	0,29	14,10	67,83	0,00
Итого			677	13,24	9,90	96,30	528,38	14,11
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,72	118,64	71,63
Итого			180	0,59	0,24	25,72	118,64	71,63
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,45	12,67	3,12	172,28	0,14
2008		ХЛЕБ	20	1,49	0,12	9,80	46,26	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,18	92,69	0,00
Итого			350	12,94	12,79	36,10	311,23	0,14
Всего				40,03	34,37	238,13	1 439,30	127,71

Михайлова Т.В.