

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
18 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,82	10,32	27,23	234,30	0,80
2008		БАТОН С МАСЛОМ	30	3,47	3,67	22,52	137,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,44	2,48	20,11	113,14	0,46
Итого			430	13,73	16,47	69,86	484,80	1,26
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,33	0,33	8,19	39,29	8,36
Итого			95	0,33	0,33	8,19	39,29	8,36
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,91	6,15	63,06	1,37
2008	92	УХА РЫБАЦКАЯ	200	7,46	2,97	14,30	114,03	7,31
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15,10	14,38	26,74	297,32	14,05
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	179	0,00	0,00	17,32	69,26	0,00
2008		ХЛЕБ	22	1,71	0,14	11,22	52,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,23	0,30	14,28	68,69	0,00
Итого			675	27,10	21,70	90,01	665,33	22,73
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	106	3,61	2,66	5,85	64,85	0,74
Итого			106	3,61	2,66	5,85	64,85	0,74
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	25,70	8,88	24,88	285,98	0,29
2011	4/10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			330	25,70	8,88	39,40	344,03	0,29
Всего				70,47	50,04	213,31	1 598,30	33,38


Михайлова Т.В.

МЕНЮ

18 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	150	4,88	7,38	19,79	165,58	0,40
2008		БАТОН С МАСЛОМ	25	3,00	2,62	19,45	113,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	151	1,67	1,75	15,07	83,17	0,31
Итого			326	9,55	11,75	54,31	362,43	0,71
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	75	0,30	0,30	7,37	35,34	7,52
Итого			75	0,30	0,30	7,37	35,34	7,52
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	45	0,48	2,71	5,01	47,03	1,08
2008	92	УХА РЫБАЦКАЯ	150	5,69	1,39	11,26	80,58	5,75
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,23	11,36	21,94	239,31	11,51
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	155	0,00	0,00	14,96	59,82	0,00
2008		ХЛЕБ	25	1,94	0,16	12,77	60,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			555	22,33	15,88	78,66	548,21	18,34
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	87	2,97	2,18	4,80	53,23	0,61
Итого			87	2,97	2,18	4,80	53,23	0,61
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	112	15,51	7,36	20,13	210,92	0,19
2011	4/10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	146	0,00	0,00	10,56	42,22	0,00
Итого			258	15,51	7,36	30,69	253,14	0,19
Всего				50,66	37,47	175,83	1 252,35	27,37

 Михайлова Т.В.