

Утверждаю

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



МЕНЮ
 15 января 2025 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,73	7,28	25,55	191,74	0,78
2008		БАТОН С МАСЛОМ	25	3,88	5,51	25,09	165,78	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,38	0,31	10,34	45,72	0,07
Итого			325	9,99	13,10	60,98	403,24	0,85
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Итого			100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Обед								
2011	12\1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	45	0,55	2,00	6,42	46,40	0,68
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	151	1,13	3,05	5,67	55,05	7,55
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	15,72	13,50	0,21	185,44	0,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,49	3,61	24,67	145,56	12,11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	17,42	69,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
Итого			591	24,79	22,58	79,66	622,52	21,14
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,66	4,04	5,93	75,66	0,68
Итого			130	3,66	4,04	5,93	75,66	0,68
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	9,76	8,45	11,35	161,72	18,63
2008		ХЛЕБ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2011	4\10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,07	0,02	12,56	50,75	0,00
Итого			325	11,74	8,63	36,46	271,68	18,63
Всего				50,58	48,75	192,86	1 420,26	51,34

Михайлова Т.В.

Утверждаю

МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО



МЕНЮ
15 января 2025 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	7,11	8,32	33,37	238,21	0,94
2008		БАТОН С МАСЛОМ	30	3,50	6,90	22,66	167,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,11	0,00	10,89	43,97	0,02
Итого			430	10,72	15,22	66,92	449,33	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Обед								
2011	12\1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,71	3,05	8,48	64,95	0,88
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	1,16	6,78	43,60	9,66
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	18,33	15,75	0,29	216,55	0,95
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,97	3,92	23,64	142,00	11,89
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	179	0,00	0,00	15,41	61,60	0,00
2008		ХЛЕБ	33	2,54	0,21	16,69	78,78	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,74	0,36	17,56	84,50	0,00
Итого			733	28,69	24,45	88,85	691,98	23,38
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
Итого			150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	12,03	11,29	10,89	194,25	15,37
2008		ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2011	4\10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	201	0,08	0,02	14,00	56,60	0,00
Итого			411	14,40	11,50	39,94	321,90	15,37
Всего				58,43	56,23	212,36	1 597,54	50,50

Михайлова Т.В.