

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 января 2025 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	8,59	9,44	23,71	215,99	1,27
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	30	2,26	0,18	21,00	94,68	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,32	0,11	22,98	93,75	4,49
Итого			430	11,17	9,73	67,69	404,42	5,78
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	20/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,82	2,95	4,86	49,19	2,28
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	2,02	6,81	51,54	9,66
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	181	11,01	11,76	35,71	292,85	1,18
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	181	0,00	0,00	21,01	83,98	0,00
2008		ХЛЕБ	34	2,60	0,21	17,08	80,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,23	0,30	14,25	68,57	0,00
Итого			690	18,05	17,24	99,72	626,74	13,12
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	80,00
Итого			200	0,66	0,27	28,73	132,51	80,00
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,40	12,50	3,12	170,92	0,30
2008		ХЛЕБ	6	0,42	0,03	2,77	13,10	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,27	93,04	0,00
Итого			336	11,82	12,53	29,16	277,06	0,30
Всего				41,70	39,77	225,30	1 440,73	99,20

Михайлова Т.В.

Утверждаю

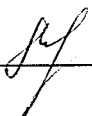
Заведующий
 МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО
 Ермакова Н.Н./



МЕНЮ
 20 января 2025 г.

Ясли 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	151	3,35	2,50	12,66	87,07	0,39
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	20	1,52	0,12	16,14	71,70	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	158	0,73	0,08	40,71	165,80	8,07
Итого			329	5,60	2,70	69,51	324,57	8,48
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	20/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	44	0,62	2,80	3,66	42,37	1,72
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	152	1,04	1,51	5,11	38,58	7,34
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	150	8,61	9,35	29,46	236,72	1,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	155	0,00	0,00	17,97	71,87	0,00
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			561	14,55	14,11	83,97	521,78	10,06
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	22,57	104,08	62,84
Итого			150	0,51	0,21	22,57	104,08	62,84
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	113	9,87	10,59	2,68	145,83	0,25
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	156	0,00	0,00	17,97	71,87	0,00
Итого			289	11,40	10,71	30,69	265,06	0,25
Всего				32,06	27,73	206,74	1 215,49	81,63

 Михайлова Т.В.