

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,82	5,56	34,26	210,99	0,42
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	30	2,33	5,83	15,11	122,17	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,77	3,69	24,33	147,08	0,52
Итого			430	11,92	15,08	73,70	480,24	0,94
II Завтрак								
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
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,76	6,00	4,34	74,50	3,64
2011	15/2	СУП ОВОЩНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ГРЕНКАМИ	200/30	7,68	7,41	19,45	175,57	9,96
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,59	3,97	1,89	74,05	0,83
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	2,82	9,58	22,58	188,13	11,33
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	199	0,19	0,00	15,81	63,99	0,04
2008		ХЛЕБ	25	1,87	0,15	12,32	58,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,41	0,32	15,41	74,16	0,00
Итого			779	23,32	27,43	91,80	708,53	25,80
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	100	0,25	0,25	6,04	28,95	6,16
Итого			100	0,25	0,25	6,04	28,95	6,16
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,83	7,89	15,35	173,28	24,73
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	80,00
2008		ХЛЕБ	35	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			435	12,71	8,34	58,68	374,71	104,73
Всего				52,42	55,76	237,06	1 679,73	138,41


Михайлова Т.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 января 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	5,99	5,80	31,36	202,42	0,53
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	20	1,56	4,13	10,08	83,64	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	149	2,84	2,85	18,42	111,62	0,42
Итого			319	10,39	12,78	59,86	397,68	0,95
II Завтрак								
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
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	46	0,58	5,07	3,28	61,21	2,83
2011	15/2	СУП ОВОЩНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ГРЕНКАМИ	151/30	7,55	6,30	26,12	191,55	7,12
2008	229	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,46	4,02	1,63	68,84	0,72
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,48	13,75	19,62	212,43	9,81
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	431	ЧАЙ С САХАРОМ	152	0,34	0,00	11,61	47,75	0,07
Итого			619	20,93	29,52	85,02	690,33	20,55
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	100	0,21	0,21	5,17	24,82	5,28
Итого			100	0,21	0,21	5,17	24,82	5,28
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	7,70	12,81	13,91	203,07	22,16
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	21,55	99,37	60,00
Итого			350	9,72	13,13	45,50	349,80	82,16
Всего				44,91	59,68	201,48	1 538,29	109,62

Михайлова Т.В.