

Утверждаю

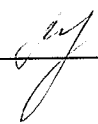
Заведующий
 МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО
 Ермакова Н.Н./



МЕНЮ
 28 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	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6,02	5,46	27,08	182,35	0,52
2008		ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	25	1,89	0,16	18,57	83,19	0,02
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	151	1,67	1,18	19,38	95,07	0,20
Итого			326	9,58	6,80	65,03	360,61	0,74
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60
Итого			110	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	45	2,21	1,26	11,49	67,24	15,42
2011	15/2	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ГРЕНКАМИ	150/30	2,55	1,29	18,01	94,00	4,10
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	60	10,75	10,33	0,69	138,84	0,54
2011	44/3	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА С ОВОЦАМИ	131	5,98	5,54	27,06	181,82	0,21
2008		ХЛЕБ	31	2,37	0,19	15,56	73,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,18	0,29	13,99	67,31	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,08	0,08	19,34	78,89	0,81
Итого			630	26,12	18,98	106,14	701,51	21,08
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	94	3,20	2,35	5,17	57,34	0,66
Итого			94	3,20	2,35	5,17	57,34	0,66
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	131	18,72	3,19	32,15	236,44	0,20
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,35	0,00	11,39	46,90	0,07
Итого			281	19,07	3,19	43,54	283,34	0,27
Всего				58,62	31,45	233,01	1 458,70	25,35

 Михайлова Т.В.

Утверждаю

МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО



Заведующий

Ермакова Н.Н./

МЕНЮ

28 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,59	5,60	35,04	221,82	0,62
2008		ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	35	2,28	0,18	24,56	109,00	0,03
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,97	1,34	23,33	113,52	0,22
Итого			415	11,84	7,12	82,93	444,34	0,87
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,87	6,10	4,60	77,28	4,90
2011	15/2	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ГРЕНКАМИ	200/30	5,85	3,79	23,56	152,03	7,00
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	12,57	12,02	0,81	161,93	0,62
2011	44/3	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА С ОВОЩАМИ	150	6,62	8,10	29,96	219,09	0,23
2008		ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,88	71,61	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	22,99	93,68	0,90
Итого			755	30,61	30,60	111,85	846,67	13,65
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	90	3,07	2,26	4,96	55,03	0,63
Итого			90	3,07	2,26	4,96	55,03	0,63
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	23,29	5,36	25,17	249,92	0,26
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,43	0,00	16,38	67,22	0,09
Итого			330	23,72	5,36	41,55	317,14	0,35
Всего				69,99	45,49	256,44	1 727,68	18,50

Михайлова Т.В.