

Утверждаю



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

МЕНЮ
 29 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,48	4,79	21,90	145,18	0,36
2008		БАТОН С МАСЛОМ	25	3,11	5,21	20,08	139,88	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,38	0,31	10,34	45,72	0,07
Итого			325	6,97	10,31	52,32	330,78	0,43
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	75	0,30	0,30	7,33	35,17	7,48
Итого			75	0,30	0,30	7,33	35,17	7,48
Обед								
2011	1211	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	3,48	2,80	24,67	138,30	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	24,78	21,77	79,66	615,26	21,14
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	0,93	1,03	1,50	19,21	0,17
Итого			130	0,93	1,03	1,50	19,21	0,17
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	6,22	5,20	11,97	120,87	20,92
2008		ХЛЕБ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2011	4110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,07	0,02	12,56	50,75	0,00
Итого			325	8,20	5,38	37,08	230,83	20,92
Всего				41,18	38,79	177,89	1 231,25	50,14


 Михайлова Т.В.

Утверждаю

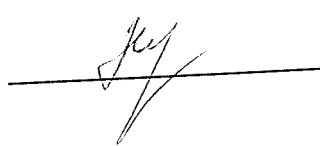


Заведующий
/Ермакова Н.Н./

МЕНЮ
29 января 2025 г.

Сад 12 часов

Обор-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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	5,42	7,21	30,75	210,53	0,62
2008		БАТОН С МАСЛОМ	30	3,13	6,01	20,20	147,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	202	0,11	0,00	10,98	44,34	0,02
Итого			432	8,66	13,22	61,93	402,57	0,64
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	85	0,34	0,34	8,34	39,98	8,51
Итого			85	0,34	0,34	8,34	39,98	8,51
Обед								
2011	1211	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,71	3,10	8,54	65,62	0,87
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,30	1,24	6,32	41,99	9,52
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	18,33	15,75	0,28	216,53	0,95
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,97	3,14	23,60	134,89	11,89
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00
2008		ХЛЕБ	25	1,90	0,15	12,49	58,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,98	0,00
Итого			718	27,42	23,67	80,85	647,87	23,23
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,81	5,31	7,79	99,45	0,89
Итого			150	4,81	5,31	7,79	99,45	0,89
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	7,40	6,45	14,31	146,33	25,16
2008		ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2011	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,08	0,02	13,89	56,13	0,00
Итого			410	9,77	6,66	43,25	273,51	25,16
Всего				51,00	49,20	202,16	1 463,38	58,43

 Михайлова Т.В.