

Утверждаю

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



МЕНЮ

7 февраля 2025 г.

Ясли 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	149	6,41	4,33	24,49	162,95	0,36
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	20	1,55	3,12	10,07	74,57	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,53	4,72	16,31	127,19	0,73
Итого			319	12,49	12,17	50,87	364,71	1,09
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	150	4,97	0,17	6,62	51,32	1,66
Итого			150	4,97	0,17	6,62	51,32	1,66
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ	45	1,48	5,31	7,90	85,54	6,54
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	149	0,96	2,53	6,65	53,36	4,48
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ"	59	0,85	5,43	1,27	57,49	0,45
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	131	2,72	3,49	18,51	116,59	9,00
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	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,67	63,67	2,95
Итого			584	10,28	17,29	71,76	485,20	23,42
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,56	3,96	7,55	84,46	2,24
Итого			150	4,56	3,96	7,55	84,46	2,24
Ужин								
2011	3/9	РАГУ ИЗ МЯСА КУР	151	13,69	15,83	15,67	261,25	16,87
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	146	0,06	0,06	18,41	74,76	0,62
Итого			317	15,28	16,01	44,12	383,37	17,49
Всего				47,58	49,60	180,92	1 369,06	45,90

Михайлова Т.В.



Заведующий
 /Ермакова Н.Н./

МЕНЮ

7 февраля 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,84	2,06	23,84	133,01	0,00
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	30	2,32	4,27	15,09	108,04	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,82	0,51	17,81	79,71	0,00
Итого			430	7,98	6,84	56,74	320,76	0,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	180	2,14	1,84	12,93	78,97	0,52
Итого			180	2,14	1,84	12,93	78,97	0,52
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ	60	2,38	6,69	12,97	122,02	8,88
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,27	3,94	9,46	78,61	5,92
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	69	1,04	3,48	0,99	39,43	0,38
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,83	2,78	20,79	119,85	10,30
2008		ХЛЕБ	30	1,93	0,16	12,69	59,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,49	0,33	15,96	76,78	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,60	76,40	3,54
Итого			727	12,84	17,56	90,46	572,98	29,02
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,47	4,93	7,24	92,43	0,82
Итого			180	4,47	4,93	7,24	92,43	0,82
Ужин								
2011	3/9	РАГУ ИЗ МЯСА КУР	180	17,49	19,70	18,87	324,29	20,30
2008		ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	199	0,08	0,08	25,15	102,17	0,84
Итого			409	19,86	19,97	59,07	497,51	21,14
Всего				47,29	51,14	226,44	1 562,65	51,50

 Михайлова Т.В.