

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
21 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,53	3,95	25,19	162,80	0,37
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	20	1,55	3,55	10,07	78,46	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	151	4,61	4,77	16,34	128,19	0,73
Итого			321	12,69	12,27	51,60	369,45	1,10
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	1,47	4,60	8,00	79,53	6,62
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	5,44	6,79	6,99	111,07	4,40
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	59	7,14	5,86	0,83	84,80	0,32
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,71	3,13	18,46	113,18	8,98
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	21,03	20,91	71,71	560,80	23,27
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	150	13,51	15,27	14,80	251,94	16,42
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	149	0,06	0,06	18,78	76,27	0,63
Итого			319	15,10	15,45	43,62	375,57	17,05
Итого всего				58,35	52,76	181,10	1 441,60	45,32

Михайлова Т.В.

Утверждаю



Заведующий

МАДОУ Детский сад №19 «Теремок» Кировградский МО
/Ермакова Н.Н./

МЕНЮ

21 февраля 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,85	2,11	23,79	133,41	0,00
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	30	2,32	4,27	15,09	108,09	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	201	0,85	0,52	17,87	80,14	0,00
Итого			431	8,02	6,90	56,75	321,64	0,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	180	1,75	1,51	12,39	71,81	0,42
Итого			180	1,75	1,51	12,39	71,81	0,42
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ	60	2,39	6,57	13,16	121,74	8,90
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,44	8,59	8,80	138,50	5,83
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	69	3,72	3,62	0,99	51,59	0,32
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,13	3,06	21,30	125,73	10,36
2008		ХЛЕБ	38	2,87	0,23	18,90	89,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,69	75,51	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,60	76,40	3,54
Итого			734	21,90	22,58	96,44	678,66	28,95
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,83	3,13	4,60	58,69	0,52
Итого			180	2,83	3,13	4,60	58,69	0,52
Ужин								
2011	3/9	РАГУ ИЗ МЯСА КУР	180	6,63	10,45	17,73	192,75	19,28
2008		ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,07	0,07	25,02	101,40	0,73
Итого			410	8,99	10,71	57,80	365,20	20,01
Всего				43,49	44,83	227,98	1 496,00	49,90


Михайлова Т.В.