

Утверждаю

МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО

# МЕНЮ

28 февраля 2025 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                  | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                     |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ      | 200   | 6,05              | 5,32    | 29,25            | 188,90                                   | 0,57                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ                     | 35    | 3,18              | 0,25    | 27,04            | 123,18                                   | 0,02                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                    | 180   | 2,02              | 1,44    | 23,24            | 114,28                                   | 0,24                  |
| Итого                         |                     |                                     | 415   | 11,25             | 7,01    | 79,53            | 426,36                                   | 0,83                  |
| II Завтрак                    |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | АПЕЛЬСИН                            | 109   | 0,98              | 0,22    | 8,82             | 46,82                                    | 65,33                 |
| Итого                         |                     |                                     | 109   | 0,98              | 0,22    | 8,82             | 46,82                                    | 65,33                 |
| Обед                          |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 11/1                | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С<br>ЯБЛОКАМИ      | 60    | 0,60              | 2,06    | 5,34             | 43,22                                    | 1,36                  |
| 2008                          | 76                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ     | 200   | 1,27              | 4,09    | 9,51             | 80,09                                    | 5,92                  |
| 2008                          | 238                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ<br>СОУСЕ | 70/30 | 13,77             | 0,86    | 0,57             | 65,39                                    | 0,39                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ      | 150   | 5,41              | 5,31    | 34,70            | 208,35                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ                                | 30    | 3,49              | 0,28    | 22,95            | 108,32                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 51    | 3,38              | 0,45    | 21,67            | 104,24                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 406                 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                    | 200   | 0,01              | 0,00    | 25,39            | 101,57                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 791   | 27,93             | 13,05   | 120,13           | 711,18                                   | 7,67                  |
| Полдник                       |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | КЕФИР                               | 90    | 2,60              | 2,24    | 3,59             | 47,50                                    | 0,63                  |
| Итого                         |                     |                                     | 90    | 2,60              | 2,24    | 3,59             | 47,50                                    | 0,63                  |
| Ужин                          |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                   | 130   | 22,23             | 2,81    | 36,31            | 262,58                                   | 0,25                  |
| 2008                          | 438                 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                    | 200   | 0,06              | 0,06    | 24,65            | 99,62                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                     | 330   | 22,29             | 2,87    | 60,96            | 362,20                                   | 0,82                  |
| Итого                         |                     |                                     |       | 65,05             | 25,39   | 273,03           | 1 594,06                                 | 75,28                 |

Михайлова Т.В.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

28 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                  | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                     |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                  | 150   | 4,64              | 6,58    | 25,42            | 179,06                                   | 0,39                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ                     | 27    | 1,89              | 0,16    | 18,57            | 83,19                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                    | 150   | 1,49              | 1,09    | 18,73            | 90,84                                    | 0,18                  |
| Итого                         |                     |                                     | 327   | 8,02              | 7,83    | 62,72            | 353,09                                   | 0,59                  |
| II Завтрак                    |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | АПЕЛЬСИН                            | 116   | 1,04              | 0,23    | 9,36             | 49,67                                    | 69,30                 |
| Итого                         |                     |                                     | 116   | 1,04              | 0,23    | 9,36             | 49,67                                    | 69,30                 |
| Обед                          |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 11/1                | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С<br>ЯБЛОКАМИ      | 52    | 0,47              | 4,92    | 7,93             | 78,43                                    | 1,03                  |
| 2008                          | 76                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ     | 160   | 0,95              | 4,95    | 10,19            | 89,31                                    | 4,42                  |
| 2008                          | 238                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ<br>СОУСЕ | 61/30 | 11,68             | 0,67    | 0,58             | 55,32                                    | 0,40                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ      | 144   | 4,83              | 4,58    | 30,82            | 183,82                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ                                | 25    | 1,91              | 0,16    | 12,55            | 59,21                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30    | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 406                 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                    | 146   | 0,01              | 0,00    | 18,31            | 73,23                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 648   | 21,84             | 15,54   | 93,10            | 600,51                                   | 5,85                  |
| Полдник                       |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | КЕФИР                               | 130   | 2,32              | 2,00    | 3,20             | 42,40                                    | 0,56                  |
| Итого                         |                     |                                     | 130   | 2,32              | 2,00    | 3,20             | 42,40                                    | 0,56                  |
| Ужин                          |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                   | 145   | 26,20             | 4,23    | 37,38            | 295,94                                   | 0,26                  |
| 2008                          | 438                 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                    | 155   | 0,07              | 0,07    | 21,03            | 85,43                                    | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                     | 300   | 26,27             | 4,30    | 58,41            | 381,37                                   | 0,96                  |
| Всего                         |                     |                                     |       | 59,49             | 29,90   | 226,79           | 1 427,04                                 | 77,26                 |

Михайлова Т.В.