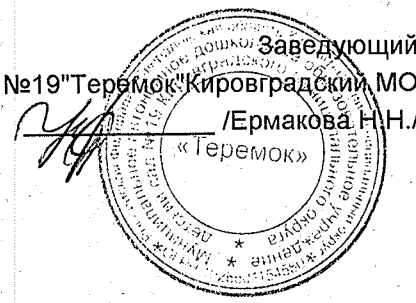


Утверждаю

МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО



МЕНЮ

3 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

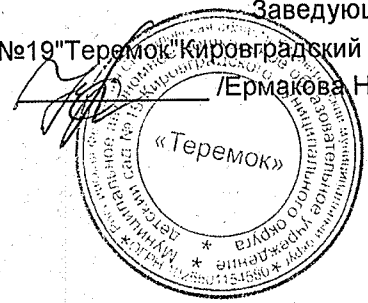
Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	151	5,50	4,82	16,99	134,38	0,78
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	20	1,52	0,12	16,14	71,70	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	148	0,69	0,08	38,38	156,33	7,61
Итого			319	7,71	5,02	71,51	362,41	8,41
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	76	0,30	0,30	7,42	35,57	7,57
Итого			76	0,30	0,30	7,42	35,57	7,57
Обед								
2011	20/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	46	0,70	3,93	4,09	54,44	1,92
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	153	1,12	2,07	5,56	45,85	7,50
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	152	7,66	8,21	30,11	225,24	1,02
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	153	0,06	0,06	18,76	76,09	0,56
2008		ХЛЕБ	26	1,98	0,16	13,05	61,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			560	13,51	14,69	84,29	524,38	11,00
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,52	0,21	22,99	106,00	64,00
Итого			150	0,52	0,21	22,99	106,00	64,00
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	108	9,17	10,50	2,45	141,13	0,23
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	155	0,00	0,00	17,42	69,67	0,00
Итого			283	10,70	10,62	29,91	258,16	0,23
Итого				32,74	30,84	216,12	1 286,52	91,21

Михайлова Т.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 марта 2025 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,89	9,70	24,15	221,52	1,33
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	30	2,28	0,18	24,26	107,80	0,03
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,32	0,11	22,98	93,75	4,49
Итого			430	11,49	9,99	71,39	423,07	5,85
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	75	0,30	0,30	7,34	35,19	7,49
Итого			75	0,30	0,30	7,34	35,19	7,49
Обед								
2011	20/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,83	3,06	4,87	50,17	2,28
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,46	2,12	7,22	54,38	9,87
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	180	8,79	6,03	35,31	230,83	1,22
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	181	0,07	0,07	22,66	91,99	0,72
2008		ХЛЕБ	34	2,61	0,21	17,15	80,95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,66	0,35	17,03	81,95	0,00
Итого			695	16,42	11,84	104,24	590,27	14,09
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,85	119,26	72,00
Итого			180	0,59	0,24	25,85	119,26	72,00
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,74	10,76	0,53	137,80	0,00
2008		ХЛЕБ	20	1,50	0,12	9,85	46,50	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
Итого			350	11,24	10,88	33,61	277,19	0,00
Итого всего				40,04	33,25	242,43	1 444,98	99,43

Михайлова Т.В.