

Утверждаю

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

# МЕНЮ

17 марта 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                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 147   | 1,34              | 0,26    | 8,95             | 43,40                                    | 0,01                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ С ГОВИДЛОМ                          | 20    | 1,52              | 0,12    | 16,14            | 71,70                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 154   | 0,71              | 0,03    | 39,54            | 161,06                                   | 7,84                  |
| Итого                         |                     |                                          | 321   | 3,57              | 0,46    | 64,63            | 276,16                                   | 7,87                  |
| II Завтрак                    |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                   | 85    | 0,30              | 0,30    | 7,33             | 35,16                                    | 7,48                  |
| Итого                         |                     |                                          | 85    | 0,30              | 0,30    | 7,33             | 35,16                                    | 7,48                  |
| Обед                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20/1                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 45    | 0,70              | 3,28    | 4,11             | 48,64                                    | 1,92                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ     | 150   | 1,11              | 0,94    | 5,58             | 35,68                                    | 7,44                  |
| 2008                          | 266                 | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ                         | 151   | 6,05              | 7,02    | 29,74            | 206,58                                   | 1,00                  |
| 2008                          | 438                 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 150   | 0,05              | 0,05    | 18,99            | 76,96                                    | 0,53                  |
| 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                  |
| Итого                         |                     |                                          | 551   | 11,81             | 11,71   | 83,69            | 488,26                                   | 10,89                 |
| Полдник                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА           | 150   | 0,49              | 0,20    | 21,55            | 99,37                                    | 60,00                 |
| Итого                         |                     |                                          | 150   | 0,49              | 0,20    | 21,55            | 99,37                                    | 60,00                 |
| Ужин                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 110   | 8,39              | 8,43    | 0,65             | 111,84                                   | 0,01                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ                                     | 20    | 1,53              | 0,12    | 10,04            | 47,36                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 152   | 0,00              | 0,00    | 17,74            | 70,95                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 282   | 9,92              | 8,55    | 28,43            | 230,15                                   | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                          |       | 26,09             | 21,22   | 205,63           | 1 129,10                                 | 86,25                 |

Михайлова Т.Б.

Утверждаю

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



# МЕНЮ 17 марта 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                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 202   | 1,78              | 1,92    | 12,67            | 75,07                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ                          | 30    | 2,28              | 0,18    | 24,27            | 107,84                                   | 0,03                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200   | 0,32              | 0,11    | 22,98            | 93,75                                    | 4,49                  |
| Итого                         |                     |                                          | 432   | 4,38              | 2,21    | 59,92            | 276,66                                   | 4,52                  |
| II Завтрак                    |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                   | 75    | 0,30              | 0,30    | 7,34             | 35,20                                    | 7,49                  |
| Итого                         |                     |                                          | 75    | 0,30              | 0,30    | 7,34             | 35,20                                    | 7,49                  |
| Обед                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20/11               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60    | 0,82              | 2,95    | 4,86             | 49,19                                    | 2,28                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ     | 200   | 1,46              | 2,03    | 7,23             | 53,63                                    | 9,88                  |
| 2008                          | 266                 | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ                         | 181   | 6,84              | 4,32    | 35,32            | 207,77                                   | 1,22                  |
| 2008                          | 438                 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 180   | 0,07              | 0,07    | 22,72            | 92,18                                    | 0,72                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ                                     | 27    | 2,06              | 0,17    | 13,56            | 63,99                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 31    | 2,06              | 0,27    | 13,17            | 63,35                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 679   | 13,31             | 9,81    | 96,86            | 530,11                                   | 14,10                 |
| Полдник                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА           | 180   | 0,59              | 0,24    | 25,99            | 119,82                                   | 72,34                 |
| Итого                         |                     |                                          | 180   | 0,59              | 0,24    | 25,99            | 119,82                                   | 72,34                 |
| Ужин                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 107   | 9,96              | 10,90   | 0,77             | 140,95                                   | 0,01                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ                                     | 20    | 1,49              | 0,12    | 9,82             | 46,35                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200   | 0,00              | 0,00    | 23,27            | 93,04                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 327   | 11,45             | 11,02   | 33,86            | 280,34                                   | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                          |       | 30,03             | 23,58   | 223,97           | 1 242,13                                 | 98,46                 |

Михайлова Т.В.