

Утверждаю

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



МЕНЮ

28 марта 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,88	3,17	27,31	156,83	0,36
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	35	2,26	0,18	21,00	94,68	0,02
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,00	1,43	17,35	90,54	0,24
Итого			415	9,14	4,78	65,66	342,05	0,62
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			150	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,55	1,90	4,07	36,13	0,88
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	201	7,55	9,45	9,62	154,12	6,20
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	6,02	0,41	0,57	30,22	0,29
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,41	5,30	34,72	208,37	0,00
2008		ХЛЕБ	28	2,10	0,17	13,80	65,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,30	0,31	14,76	70,99	0,00
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,01	0,00	25,49	101,93	0,00
Итого			774	23,94	17,54	103,03	666,89	7,37
Полдник								
2008	442	КЕФИР	75	2,16	1,87	2,98	39,55	0,52
Итого			75	2,16	1,87	2,98	39,55	0,52
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	11,91	2,56	34,85	211,67	0,15
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	199	0,00	0,00	11,54	46,13	0,00
Итого			329	11,91	2,56	46,39	257,80	0,15
Всего				47,65	26,85	228,16	1 349,29	10,66

Михайлова Т.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 марта 2025 г.

Ясли 12 часов



Бор- ник цеп- 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,27	4,76	21,26	144,84	0,38
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	25	1,88	0,16	17,20	77,67	0,02
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,62	1,15	19,20	93,84	0,19
Итого			325	7,77	6,07	57,66	316,35	0,59
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	78	0,39	0,08	7,86	33,48	1,56
Итого			78	0,39	0,08	7,86	33,48	1,56
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	45	0,42	2,11	2,91	32,68	0,66
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	0,95	2,86	7,46	59,63	4,44
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/30	5,08	0,29	0,41	24,80	0,23
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	129	4,72	1,13	30,29	150,35	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	149	0,01	0,00	18,86	75,38	0,00
Итого			618	15,08	6,81	85,20	463,24	5,33
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	131	24,01	2,63	37,49	272,96	0,26
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			281	24,01	2,63	47,17	311,66	0,26
Итого				49,57	17,59	201,09	1 167,13	8,30

Михайлова Т.В.