

Утверждаю

И.О. заведующий
МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО
Варламова Т.А./



МЕНЮ

20 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Форм- 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								
008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,13	7,37	22,71	182,56	0,59
008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	30	2,24	3,44	14,63	98,45	0,00
Итого		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,39	18,59	93,00	0,27
			380	9,82	12,20	55,93	374,01	0,86
II Завтрак								
008		ЯБЛОКО	95	0,25	0,25	6,04	28,95	6,16
			95	0,25	0,25	6,04	28,95	6,16
Обед								
011	11/1	САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,50	1,70	5,04	38,12	1,15
003	92	УХА РЫБАЦКАЯ	180	5,58	2,71	13,68	101,68	6,97
008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6,23	6,96	10,78	130,77	5,45
008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	179	0,00	0,00	20,25	80,99	0,00
008		ХЛЕБ	49	3,74	0,30	24,62	116,21	0,00
008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	3,78	0,50	24,18	116,33	0,00
			665	19,83	12,17	98,55	584,10	13,57
Полдник								
006		ЙОГУРТ	75	2,49	1,83	4,03	44,73	0,51
			75	2,49	1,83	4,03	44,73	0,51
Ужин								
003	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	149	15,41	3,96	23,28	192,35	0,16
011	4/10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	175	0,08	0,02	14,79	59,75	0,00
			324	15,49	3,98	38,07	252,10	0,16
				47,88	30,43	202,62	1 283,69	21,26

Михайлова Т.В.

Утверждаю

И.о.заведующий
МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО
Варламова Т.А./



МЕНЮ

20 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Обор- 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								
2003	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,87	4,91	20,47	145,94	0,35
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	20	1,50	3,46	9,77	76,17	0,00
1/к	1/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,65	1,74	14,82	81,88	0,31
Итого			300	8,02	10,11	45,06	303,99	0,66
II Завтрак								
2003		ЯБЛОКО	85	0,23	0,23	5,61	26,88	5,72
Итого			85	0,23	0,23	5,61	26,88	5,72
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗВАРЕННОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	30	0,32	0,86	2,98	21,29	0,72
2003	92	УХА РЫБАЦКАЯ	150	4,52	1,26	11,42	75,34	5,82
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6,79	4,84	21,96	158,72	11,11
2008		ХЛЕБ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	152	0,00	0,00	17,74	70,95	0,00
Итого			552	16,57	7,50	86,11	478,93	17,65
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	87	2,95	2,17	4,77	52,87	0,61
Итого			87	2,95	2,17	4,77	52,87	0,61
Ужин								
2008	219	СУРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	129	18,57	3,03	20,28	185,07	0,19
2011	41/0	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	156	0,08	0,02	13,41	54,23	0,00
Итого			285	18,65	3,05	33,69	239,30	0,19
Итого				46,52	23,06	175,24	1 101,97	24,83

Михайлова Т.В.