

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 мая 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,64	3,92	21,66	144,79	0,32
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	20	1,55	2,62	10,07	70,04	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,80	2,73	18,17	109,37	0,38
Итого			300	9,99	9,27	49,90	324,20	0,70
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	131	1,74	1,50	9,89	61,73	0,42
Итого			131	1,74	1,50	9,89	61,73	0,42
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ	30	0,97	3,32	4,96	53,80	4,40
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	151	8,80	9,88	7,20	153,23	4,79
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	57	0,69	5,42	0,46	53,35	0,21
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	2,70	15,59	96,20	7,59
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,67	63,67	2,95
Итого			548	17,03	21,85	65,64	528,80	19,94
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,53	2,79	4,10	52,38	0,47
Итого			150	2,53	2,79	4,10	52,38	0,47
Ужин								
2011	3/9	РАГУ ИЗ МЯСА КУР	129	2,11	0,89	12,21	65,99	13,77
2008		ХЛЕБ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	151	0,06	0,06	19,06	77,43	0,64
Итого			300	3,70	1,07	41,31	190,78	14,41
Всего				34,99	36,48	170,84	1 157,89	35,94

Михайлова Т.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 мая 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,63	3,00	21,75	132,47	0,03
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	30	2,31	3,36	15,08	99,78	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,23	2,00	19,88	107,20	0,12
Итого			360	9,17	8,36	56,71	339,45	0,15
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ	150	2,21	1,91	5,50	50,18	0,53
Итого			150	2,21	1,91	5,50	50,18	0,53
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ	50	1,98	5,59	10,82	101,88	7,39
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,83	5,90	8,64	103,35	5,44
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	71	1,02	3,60	0,52	38,58	0,24
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,32	2,26	17,81	101,19	8,91
2008		ХЛЕБ	33	2,53	0,21	16,66	78,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,22	0,43	20,64	99,29	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,60	76,40	3,54
Итого			693	15,80	18,17	92,69	599,33	25,52
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	1,34	1,47	2,16	27,67	0,25
Итого			180	1,34	1,47	2,16	27,67	0,25
Ужин								
2011	3/9	РАГУ ИЗ МЯСА КУР	150	2,42	3,27	14,06	96,15	15,78
2008		ХЛЕБ	12	0,92	0,07	6,06	28,60	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,04	0,04	24,12	97,20	0,39
Итого			362	3,38	3,38	44,24	221,95	16,17
Всего				31,90	33,29	201,30	1 238,58	42,62

Михайлова Т.В.