

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ детский сад №19 "Теремок" Кировградский МО

/Ермакова Н.Н./

МЕНЮ

10 июня 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	131	4,87	4,91	21,27	149,16	0,35
2008		БАТОН С МАСЛОМ	19	2,33	3,56	15,82	104,66	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	153	1,69	1,76	15,69	85,78	0,32
Итого			303	8,89	10,23	52,78	339,60	0,67
II Завтрак								
2008		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 ИЗВАРЕНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	32	0,32	1,66	3,75	31,71	0,71
2008	92	УХА РЫБАЦКАЯ	151	4,52	2,07	11,42	82,64	5,82
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6,84	11,76	21,90	221,17	11,08
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	17,75	70,96	0,00
Итого			555	16,62	16,03	86,83	559,11	17,61
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	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	129	18,69	2,97	19,84	183,30	0,18
2011	4/10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	157	0,08	0,02	13,41	54,24	0,00
Итого			286	18,77	2,99	33,25	237,54	0,18
Всего				47,46	31,65	183,24	1 216,00	24,79

Михайлова Т.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 июня 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,45	6,29	23,51	172,95	0,36
2008		БАТОН С МАСЛОМ	30	3,75	4,73	25,64	160,21	0,00
к/к	к/к.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	199	1,45	1,39	18,51	92,67	0,27
Итого			379	10,65	12,41	67,66	425,83	0,63
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,25	0,25	6,04	28,95	6,16
Итого			95	0,25	0,25	6,04	28,95	6,16
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ ВАРЕННОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,50	1,85	5,19	40,02	1,15
2008	92	УХА РЫБАЦКАЯ	180	5,58	2,76	13,68	102,11	6,96
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	5,51	12,57	10,78	178,60	5,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	179	0,00	0,00	20,24	80,93	0,00
2008		ХЛЕБ	40	3,03	0,25	19,96	94,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,41	0,32	15,41	74,17	0,00
Итого			635	17,03	17,75	85,26	570,02	13,57
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	125	4,23	3,11	6,85	75,97	0,87
Итого			125	4,23	3,11	6,85	75,97	0,87
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	149	15,53	4,01	23,36	193,58	0,16
2011	4/10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,08	0,02	14,86	60,05	0,00
Итого			329	15,61	4,03	38,22	253,63	0,16
Всего				47,77	37,55	204,03	1 354,40	21,39

Михайлова Т.В.