

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3,77	4,03	18,15	123,80	0,35
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	30	2,26	0,18	21,00	94,68	0,02
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,27	0,80	19,10	88,87	0,13
Итого			310	7,30	5,01	58,25	307,35	0,50
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,30	44,60	9,49
Итого			95	0,38	0,38	9,30	44,60	9,49
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	31	0,04	1,12	2,10	18,89	0,43
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	154	5,09	6,94	7,20	111,95	4,61
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/30	5,44	0,32	0,22	25,56	0,18
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	112	4,05	1,37	25,84	131,92	0,00
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	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,01	0,00	19,26	77,08	0,00
Итого			607	19,57	10,29	86,63	518,03	5,22
Полдник								
2008	442	КЕФИР	131	2,90	2,50	8,31	70,20	0,70
Итого			131	2,90	2,50	8,31	70,20	0,70
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	129	23,79	2,51	36,44	267,03	0,26
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,06	0,06	21,92	88,83	0,62
Итого			279	23,85	2,57	58,36	355,86	0,88
Итого				54,00	20,75	220,85	1 296,04	16,79

Михайлова Т.В.

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

МЕНЮ

20 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,94	5,09	24,23	166,72	0,68
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	40	2,59	0,20	24,03	108,40	0,02
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,52	0,00	14,33	59,35	0,00
Итого			370	9,05	5,29	62,59	334,47	0,70
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	67	0,27	0,27	6,61	31,68	6,74
Итого			67	0,27	0,27	6,61	31,68	6,74
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	52	0,00	1,75	0,97	19,56	0,00
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	5,08	7,06	8,10	116,54	5,36
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	7,00	0,41	0,28	32,84	0,23
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,69	4,62	30,09	180,89	0,00
2008		ХЛЕБ	31	2,37	0,19	15,56	73,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,32	0,44	21,28	102,39	0,00
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,01	0,00	22,88	91,53	0,00
Итого			723	22,47	14,47	99,16	617,16	5,59
Полдник								
2008	442	КЕФИР	150	2,38	2,05	8,12	62,81	0,57
Итого			150	2,38	2,05	8,12	62,81	0,57
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	12,10	3,02	33,91	212,71	0,12
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	21,46	87,44	0,88
Итого			330	12,19	3,11	55,37	300,15	1,00
Всего				46,36	25,19	231,85	1 346,27	14,60

Михайлова Т.В.