

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Зита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	7,07	7,38	23,87	190,84	0,94
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	30	2,26	0,18	21,00	94,68	0,02
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,41	3,10	21,23	127,28	0,52
Итого			310	12,74	10,66	66,10	412,80	1,48
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,67	63,67	2,95
Итого			150	0,75	0,15	14,67	63,67	2,95
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	34	0,02	1,96	2,44	27,59	0,21
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	157	0,89	3,97	7,00	67,51	4,49
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	61/30	6,23	0,36	0,27	29,31	0,22
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	113	4,05	4,36	25,99	159,47	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	154	0,01	0,00	20,04	80,14	0,00
Итого			619	16,14	11,19	87,75	516,65	4,92
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	120	1,79	1,60	2,89	36,17	0,45
Итого			120	1,79	1,60	2,89	36,17	0,45
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	133	23,91	4,40	33,90	274,28	0,24
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	154	0,06	0,06	22,80	92,37	0,63
Итого			287	23,97	4,46	56,70	366,65	0,87
Всего				55,39	28,06	228,11	1 395,94	10,67

Михайлова Т.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 октября 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	3,94	2,91	20,85	125,03	0,31
2008	3	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	40	2,58	0,20	23,13	104,73	0,02
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,89	1,46	22,41	110,72	0,24
Итого			370	8,41	4,57	66,39	340,48	0,57
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,56	0,11	11,22	47,75	2,22
Итого			111	0,56	0,11	11,22	47,75	2,22
Обед								
2011	11/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,04	1,66	1,93	23,01	0,39
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,05	3,54	8,17	69,02	5,17
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	6,83	0,40	0,28	32,10	0,23
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,69	4,59	30,06	180,46	0,00
2008		ХЛЕБ	34	2,62	0,21	17,25	81,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,61	0,48	23,14	111,33	0,00
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,01	0,00	22,87	91,49	0,00
Итого			729	18,85	10,88	103,70	588,82	5,79
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	2,73	2,44	4,40	55,10	0,68
Итого			150	2,73	2,44	4,40	55,10	0,68
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	151	14,24	3,15	30,35	208,68	0,14
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	21,46	87,44	0,88
Итого			331	14,33	3,24	51,81	296,12	1,02
Всего				44,38	21,24	237,52	1 328,27	10,28

Михайлова Т.В.