



МЕНЮ

МКДОУ "Детский сад №19"Родничок"

09 июня 2025г.

сад (3-7 лет)

№ рецепт ур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность, кКал
			Жиры, г			Углеводы, г	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
168	каша молочная пшенная	150	5,2	5,9	10	157,8	
3	бутерброд с сыром	50	2,45	7,55	14,62	136	
394	чай с молоком	200	0,2	6,3	19	80	
Итого за приём пищи:		400	7,85	19,75	43,62	373,8	
Обед							
77	суп картофельный с рисовой крупой	180	1,21	4,68	7,93	158,31	
286	тефтели из говядины	70	9,32	6,38	9,12	148,32	
204	макаронные отварные	130	6,1	5,7	32,4	225	
348	соус красный основной	50	0,48	0,03	4,58	17,83	
	хлеб пшеничный	60	4,12	0,11	25,39	115,24	
383	кисель из сока	180	3	0,5	16,7	93,5	
Итого за приём пищи:		670	24,23	17,4	96,12	758,2	
Полдник							
	печенье	50	4,1	6,3	37,2	151,2	
	сок	200	0,2	0,3	12,7	92,1	
Итого за приём пищи:		250	4,3	6,6	49,9	243,3	
Всего за день:		1320	36,38	43,75	189,64	1375,3	

Кравченко Е.В.

Уклеина И.Н.

Медсестра

Повар



МЕНЮ

МКДОУ "Детский сад №19"Родничок"

09 июня 2025г.

ясли (1-3 лет)

№ рецепт ур		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность, ккал
				Жиры, г			Углеводы, г	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
168	каша молочная пшенная		150	5,2	5,9	10	157,8	
3	бутерброд с сыром		50	2,45	7,55	14,62	136	
394	чай с молоком		150	0,15	5,2	15,6	60	
Итого за приём пищи:			350	7,8	18,65	40,22	353,8	
Обед								
77	суп картофельный с рисовой крупой		150	0,97	3,61	5,27	127,57	
286	тефтели из говядины		50	7,78	5,78	7,85	114,38	
204	макаронные отварные		110	5,3	4,6	29,3	189	
348	соус красный основной		30	0,37	0,03	3,48	15,69	
	хлеб пшеничный		40	3,16	0,08	19,32	94,4	
383	кисель из сока		150	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за приём пищи:			530	19,58	14,4	77,92	602,24	
Полдник								
	печенье		50	4,1	6,3	37,2	151,2	
	сок		150	0,1	0,2	11,3	69,2	
	Итого за приём пищи:		200	4,2	6,5	48,5	220,4	
Всего за день:			1080	31,58	39,55	166,64	1176,44	

Кравченко Е.В.

Уклеина И.Н.

Медсестра

Повар