



МЕНЮ

МКДОУ "Детский сад № 19"Родничок"

18 июня 2025г.

ясли (1-3лет)

№ рецепт ур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал
			Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
168	каша гречневая молочная	150	10,6	13,2	9,5	118,6
	хлеб пшеничный	50	6,5	5,2	36,3	121
397	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	87,4
	Итого за приём пищи:	350	20,25	21,12	58,76	327
			Обед			
81	суп картофельный с фасолью	150	1,4	0,06	13,7	111,18
144	рыба тушеная с овощами	50	5,6	5,4	17,5	140,7
165	каша ячневая рассыпчатая	110	6,1	7,29	35,69	189
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	19,32	94,4
376	компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75
	Итого за приём пищи:	500	16,59	12,81	107,04	620,03
			Полдник			
466	сдоба обыкновенная (булочка)	50	2,72	1,65	18,3	256,04
393	чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41
	Итого за приём пищи:	200	2,84	1,67	28,5	297,04
	Всего за день:	1050	39,68	35,6	194,3	1244,07

Медсестра

Кравченко Е.В.

Повар

Уклеина И.Н.



МЕНЮ

МКДОУ "Детский сад № 19"Родничок"

18 июня 2025г.

сад (3-7лет)

№ рецепт ур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал
			Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
168	каша гречневая молочная	150	10,6	13,2	9,5	118,6
	хлеб пшеничный	50	6,5	5,2	36,3	121
397	какао с молоком	200	4,05	2,72	12,96	109,3
	Итого за приём пищи:	400	21,15	21,12	58,76	348,9
			Обед			
81	суп картофельный с фасолью	180	1,9	0,15	17,2	132,96
144	рыба тушеная с овощами	70	7,2	6,1	19,6	156,23
165	каша ячневая рассыпчатая	130	8,1	9,26	39,48	214,2
	хлеб пшеничный	60	4,2	0,08	22,41	112,3
376	компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,03	28,43	93,65
	Итого за приём пищи:	620	21,79	15,62	127,12	709,34
			Полдник			
466	Сдоба обыкновенная (булочка)	50	2,72	1,65	18,3	256,04
393	чай с лимоном	200	0,13	0,03	12,27	68
	Итого за приём пищи:	250	2,85	1,68	30,57	324,04
	Всего за день:	1270	45,79	38,42	216,45	1382,28

Медсестра

Кравченко Е.В.

Повар

Уклеина И.Н.