



МЕНЮ

МКДОУ "Детский сад № 19"Родничок"

10 марта 2025г.

ясли (1-3лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
168	Каша молочная рисовая	150	3,61	3,81	12,62	99,3
3	Бутерброд с сыром	50	2,45	7,55	14,62	136
392	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	36
Итого за приём пищи:		350	6,1	11,37	34,23	271,3
Обед						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	150	3,2	2,8	24,79	149,3
255	Котлета рыбная запеченая	50	10,65	3,43	7,46	103,6
321	Пюре картофельное	110	3,62	4,16	17,72	118,95
348	соус красный основной хлеб пшеничный	30	0,37	0,03	3,48	15,69
40	хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4
376	компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75
Итого за приём пищи:		530	21,33	10,52	93,6	566,69
Полдник						
397	Выпечка пром-го произв-ва какао с молоком	50	2,72	1,65	18,3	197,4
Итого за приём пищи:		200	3,15	2,72	12,96	87,4
Всего за день:		1080	33,3	26,26	159,09	1122,79

Медсестра Кравченко Е.В.

Повар Уклеина И.Н.

Кр
Уклеина



МЕНЮ

МКДОУ "Детский сад № 19"Родничок"

10 марта 2025г.

сад (3-7лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
168	Каша молочная рисовая	150	3,61	3,81	12,62	99,3
3	Бутерброд с сыром	50	2,45	7,55	14,62	136
392	чай с сахаром	200	0,04	0,01	7,21	48
Итого за приём пищи:		400	6,1	11,37	34,45	283,3
Обед						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	180	3,9	3,1	29,45	179,16
255	Котлета рыбная запеченая	70	10,65	3,43	7,46	103,6
321	Пюре картофельное	130	4,01	5,23	19,23	143,91
348	соус красный основной хлеб пшеничный	50	0,48	0,03	4,58	17,83
60	хлеб пшеничный	60	4,12	0,11	25,39	115,24
376	компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,03	28,43	93,65
Итого за приём пищи:		670	23,55	11,93	114,54	653,39
Полдник						
397	Выпечка пром-го произв-ва какао с молоком	50	2,72	1,65	18,3	197,4
Итого за приём пищи:		250	4,05	2,72	12,96	109,3
Всего за день:		1320	36,42	27,67	180,25	1243,39

Медсестра Кравченко Е.В.

Повар Уклеина И.Н.

Кр
Уклеина