



**МЕНЮ**

МКДОУ "Детский сад № 19"Родничок  
14 марта 2025г.

ясли (1-3лет)

| № рецепта<br>ур | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса порции | Завтрак |        |            | Энергетическая ценность,ккал |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|---------|--------|------------|------------------------------|
|                 |                                   |              | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |                              |
| 215             | омлет натуральный                 | 160          | 13,05   | 13,28  | 3,15       | 192                          |
|                 | хлеб пшеничный                    | 40           | 3,16    | 0,08   | 19,32      | 94,4                         |
| 392             | чай с сахаром                     | 150          | 0,04    | 0,01   | 6,99       | 36                           |
|                 | <b>Итого за приём пищи:</b>       | 350          | 16,25   | 13,37  | 29,46      | 322,4                        |
| Обед            |                                   |              |         |        |            |                              |
| 82              | суп картофельный с вермешелью     | 150          | 5,1     | 3,5    | 9,75       | 74,72                        |
| 308             | фрикадельки из птицы              | 50           | 10,27   | 1,8    | 1,1        | 108,13                       |
| 321             | Пюре картофельное                 | 110          | 3,62    | 4,16   | 17,72      | 118,95                       |
|                 | хлеб пшеничный                    | 40           | 3,16    | 0,08   | 19,32      | 94,4                         |
| 372             | компот из свежих яблок            | 150          | 0,12    | 0,12   | 17,91      | 73,2                         |
|                 | <b>Итого за приём пищи:</b>       | 500          | 22,27   | 9,66   | 65,8       | 469,4                        |
| Полдник         |                                   |              |         |        |            |                              |
|                 | Выпечка пром-го произ-ва          | 50           | 2,72    | 1,65   | 18,3       | 197,4                        |
| 395             | кофейный напиток с молоком        | 150          | 2,2     | 1,8    | 5,4        | 79,5                         |
|                 | <b>Итого за приём пищи:</b>       | 200          | 4,92    | 3,45   | 23,7       | 276,9                        |
|                 | <b>Всего за день:</b>             | 1050         | 43,44   | 26,48  | 118,96     | 1068,7                       |

Медсестра Кравченко Е.В.

Повар Уклеина И.Н.

*Ку*  
*Уклеина*



**МЕНЮ**

МКДОУ "Детский сад № 19"Родничок  
14 марта 2025г.

сад (3-7лет)

| № рецепта<br>ур | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса порции | Завтрак |        |            | Энергетическая ценность,ккал |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|---------|--------|------------|------------------------------|
|                 |                                   |              | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |                              |
| 215             | омлет натуральный                 | 160          | 13,05   | 13,28  | 3,15       | 192                          |
|                 | хлеб пшеничный                    | 40           | 3,16    | 0,08   | 19,32      | 94,4                         |
| 392             | чай с сахаром                     | 200          | 0,04    | 0,01   | 7,21       | 48                           |
|                 | <b>Итого за приём пищи:</b>       | 400          | 16,25   | 13,37  | 29,68      | 334,4                        |
| Обед            |                                   |              |         |        |            |                              |
| 82              | суп картофельный с вермешелью     | 180          | 6,8     | 4,2    | 12,33      | 93,45                        |
| 308             | фрикадельки из птицы              | 70           | 14,38   | 2,4    | 1,9        | 139,3                        |
| 321             | Пюре картофельное                 | 130          | 4,01    | 5,23   | 19,23      | 143,91                       |
|                 | хлеб пшеничный                    | 60           | 4,12    | 0,11   | 25,39      | 115,24                       |
| 372             | компот из свежих яблок            | 180          | 0,13    | 0,19   | 19,35      | 93,45                        |
|                 | <b>Итого за приём пищи:</b>       | 620          | 29,44   | 12,13  | 78,2       | 585,35                       |
| Полдник         |                                   |              |         |        |            |                              |
|                 | Выпечка пром-го произ-ва          | 50           | 2,72    | 1,65   | 18,3       | 197,4                        |
| 395             | кофейный напиток с молоком        | 200          | 2,9     | 2,1    | 7,1        | 86,5                         |
|                 | <b>Итого за приём пищи:</b>       | 250          | 5,62    | 3,75   | 25,4       | 283,9                        |
|                 | <b>Всего за день:</b>             | 1270         | 51,31   | 29,25  | 133,28     | 1203,65                      |

Медсестра Кравченко Е.В.

Повар Уклеина И.Н.

*Ку*  
*Уклеина*