



МЕНЮ

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

ясли (1-3лет)

№ рецепта УР	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
204	макароны отварные	150	5,7	6,8	41,7	252,6
1	бутерброд с маслом	40	1,3	8,3	10,3	175
	икра кабачковая	35	1,43	3,92	7,56	68,43
395	кофейный напиток с молоком	150	2,2	1,8	5,4	79,5
	Итого за приём пищи:	375	10,63	20,82	64,96	575,53
			Обед			
82	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,72	1,85	10,29	62,85
282	котлеты из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38
165	каша пшеничная рассыпчатая	110	6,1	7,29	35,69	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
372	компот из свежих яблок	150	0,012	0,12	17,91	73,2
	Итого за приём пищи:	530	19,142	15,15	94,54	549,52
			Полдник			
	Выпечка пром-го произ-ва	50	2,72	1,65	18,3	197,4
	кефир 2,5% жирности	150	4,58	1,5	5,85	85
	Итого за приём пищи:	200	7,3	3,15	24,15	282,4
	Всего за день:	1105	37,072	39,12	183,65	1407,45

Медсестра Кравченко Е.В.

Повар Уклеина И.Н.

Кр
Уклеина

Медсестра

Повар

МЕНЮ

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

сад (3-7лет)

№ рецепта УР	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
204	макароны отварные	150	5,7	6,8	41,7	252,6
1	бутерброд с маслом	40	1,3	8,3	10,3	175
	икра кабачковая	50	1,63	4,31	8,72	80,28
395	кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,1	7,1	86,5
	Итого за приём пищи:	420	11,53	21,51	67,82	594,38
			Обед			
82	суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	2,15	12,43	74,82
282	котлеты из говядины	70	9,21	6,89	9,35	128,39
165	каша пшеничная рассыпчатая	130	6,9	8,31	36,79	239
348	соус красный основной	50	0,48	0,03	4,58	17,83
	хлеб пшеничный	60	4,12	0,11	25,39	115,24
372	компот из свежих яблок	180	0,013	0,19	19,35	93,45
	Итого за приём пищи:	670	22,643	17,68	107,89	668,73
			Полдник			
	Выпечка пром-го произ-ва	50	2,72	1,65	18,3	197,4
	кефир 2,5% жирности	200	4,58	1,5	7,42	105
	Итого за приём пищи:	250	7,3	3,15	25,72	302,4
	Всего за день:	1340	41,473	42,34	201,43	1565,51

Медсестра

Повар

Кр
Уклеина

Кравченко Е.В.

Уклеина И.Н.