



МЕНЮ
МКДОУ "Детский сад № 19"Родничок"
20 марта 2025г.
сад (3-7лет)

МЕНЮ
МКДОУ "Детский сад № 19"Родничок"
20 марта 2025г.
ясли (1-3лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
102	суп молочный с макаронными изделиями	150	12,9	13,5	11,8	119,8
	хлеб пшеничный	50	6,5	5,2	36,3	121
392	чай с сахаром	200	0,04	0,01	7,21	48
	Итого за приём пищи:	400	19,44	18,71	55,31	288,8
	Обед					
57	борщ с капустой и картофелем	180	1,2	0,06	12,33	94,6
298	голубцы ленивые	130	7,44	9,36	21,45	158,33
33	салат из свеклы	50	1,2	0,06	12,33	76,39
	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:	600	14,43	9,59	96,95	535,27
	Полдник					
	Выпечка пром-го произв-ва	50	2,72	1,65	18,3	197,4
	ряженка 2,5 % жирности	200	2	0,3	12,7	108,2
	Итого за приём пищи:	250	4,72	1,95	31	305,6
	Всего за день:	1250	38,59	30,25	183,26	1129,67

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
102	суп молочный с макаронными изделиями	150	12,9	13,5	11,8	119,8
	хлеб пшеничный	50	6,5	5,2	36,3	121
392	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	36
	Итого за приём пищи:	350	19,44	18,71	55,09	276,8
	Обед					
57	борщ с капустой и картофелем	150	1,2	0,06	12,33	94,6
298	голубцы ленивые	110	6,51	7,84	13,27	131,28
33	салат из свеклы	30	1,2	0,06	12,33	54,72
	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:	480	12,4	8,06	78,08	419,87
	Полдник					
	Выпечка пром-го произв-ва	50	2,72	1,65	18,3	197,4
	ряженка 2,5 % жирности	150	2	0,3	12,7	81,2
	Итого за приём пищи:	200	4,72	1,95	31	278,6
	Всего за день:	1030	36,56	28,72	164,17	975,27

Медсестра *Кр* Кравченко Е.В.
Повар *Уж* Уклеина И.Н.

Медсестра *Кр* Кравченко Е.В.
Повар *Уж* Уклеина И.Н.