



МЕНЮ

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

№ рецепта ур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность,ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
168	Каша молочная манная	150	5,7	4,9	22,95	252,6
1	бутерброд с маслом	50	1,3	8,3	10,3	175
395	кофейный напиток с молоком	150	2,2	1,8	5,4	79,5
Итого за приём пищи:		350	9,2	15	38,65	507,1
Обед						
86	суп лапша домашняя	150	1,63	4,31	8,72	80,28
300	птица отварная	50	15,31	6,8	0	103,13
132	рис припущенный	110	6,7	7,8	28,4	178,1
348	Соус красный основной	30	1,63	4,31	8,72	80,28
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4
383	кисель из сока	150	2	0,3	12,7	61,2
Итого за приём пищи:		530	30,43	23,6	77,86	597,39
Полдник						
	пряник пром.произв-ва	30	2	1,5	22,7	61,2
393	чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи:		280	2,52	1,92	42,7	149,2
Всего за день:		1160	42,15	40,52	159,21	1253,69

Медсестра *К* Кравченко Е.В.
Повар *У* Уклеина И.Н.



МЕНЮ

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

№ рецепта ур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность,ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
168	Каша молочная манная	150	5,7	6,8	22,95	252,6
1	бутерброд с маслом	50	1,3	8,3	10,3	175
395	кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,1	7,1	86,5
Итого за приём пищи:		400	9,9	17,2	40,35	514,1
Обед						
86	суп лапша домашняя	180	2,03	5,84	9,38	105,21
300	птица отварная	70	18,2	7,9	0	128,15
132	рис припущенный	130	7,3	9,2	36,29	211,1
348	Соус красный основной	50	1,63	4,31	8,72	80,28
	хлеб пшеничный	60	4,12	0,11	25,39	115,24
383	кисель из сока	180	2	0,3	12,7	61,2
Итого за приём пищи:		670	35,28	27,66	92,48	701,18
Полдник						
	пряник пром.произв-ва	30	2	1,5	22,7	61,2
393	чай с лимоном	200	0,13	0,03	12,27	68
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи:		330	2,53	1,93	44,77	176,2
Всего за день:		1400	47,71	46,79	177,6	1391,48

Медсестра *К* Кравченко Е.В.
Повар *У* Уклеина И.Н.