

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
МКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"
Донец Галина Петровна/

МЕНЮ

16 июля 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	189	3,62	12,69	17,10	210,92	15,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	44	3,35	0,27	22,04	104,03	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,12	13,56	57,58	46,43
Итого			413	7,25	13,08	52,70	372,53	62,37
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,13	2,42	15,39	92,10	4,96
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	71	8,48	3,76	7,83	99,04	0,08
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,51	5,38	15,00	124,83	32,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	33	2,53	0,21	16,67	78,66	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,36	0,31	15,14	72,84	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,83	55,29	0,00
Итого			670	19,01	12,08	83,86	522,76	37,07
Полдник								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5/5	5,02	6,23	27,92	188,08	0,31
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	33	2,53	0,21	16,67	78,66	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,97	2,53	13,24	88,30	0,55
Итого			383	10,52	8,97	57,83	355,04	0,86
Всего				37,18	34,53	204,19	1 297,32	110,30

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна