

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

/Донец Галина Петровна/

**МЕНЮ**

17 апреля 2025 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                  |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                  |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ<br>ЖИДКАЯ                  | 200/5/5   | 5,67              | 7,19    | 25,03            | 188,03                                   | 0,43                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)<br>МУКА ВЫСШИЙ СОРТ    | 32        | 2,39              | 0,19    | 15,68            | 73,95                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 180/10    | 0,06              | 0,00    | 9,80             | 39,41                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 432       | 8,12              | 7,38    | 50,51            | 301,39                                   | 0,44                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                  |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                          | 122       | 3,60              | 1,20    | 5,04             | 48,00                                    | 0,60                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 122       | 3,60              | 1,20    | 5,04             | 48,00                                    | 0,60                  |
| Обед                          |                     |                                                  |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 183/4     | 1,38              | 4,15    | 6,23             | 70,63                                    | 8,44                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 130       | 2,77              | 4,45    | 18,62            | 126,04                                   | 9,01                  |
| 2008                          | 231                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ             | 140/70/70 | 9,44              | 7,87    | 6,23             | 134,47                                   | 2,10                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)<br>МУКА ВЫСШИЙ СОРТ    | 32        | 2,39              | 0,19    | 15,68            | 73,95                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ              | 30        | 1,89              | 0,25    | 12,13            | 58,38                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 382                 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО                      | 183       | 0,29              | 0,06    | 33,52            | 135,52                                   | 0,46                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 842       | 18,16             | 16,97   | 92,41            | 598,99                                   | 20,01                 |
| Полдник                       |                     |                                                  |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 231                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                               | 100       | 1,41              | 3,77    | 6,80             | 66,65                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                          | 30        | 0,61              | 1,57    | 4,09             | 32,97                                    | 0,08                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 183       | 3,66              | 3,04    | 15,18            | 103,83                                   | 0,59                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 313       | 5,68              | 8,38    | 26,07            | 203,45                                   | 0,67                  |
| Всего                         |                     |                                                  |           | 35,56             | 33,93   | 174,03           | 1 151,83                                 | 21,72                 |

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

Донец Галина Петровна/

# МЕНЮ

17 апреля 2025 г.

Ясли 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                            | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                               |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                               |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ<br>ЖИДКАЯ               | 150/5/5 | 4,35              | 6,51    | 20,32            | 157,52                                   | 0,32                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)<br>МУКА ВЫСШИЙ СОРТ | 30      | 2,29              | 0,19    | 15,05            | 71,05                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 170/9   | 0,06              | 0,00    | 9,06             | 36,47                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                               | 369     | 6,70              | 6,70    | 44,43            | 265,04                                   | 0,33                  |
| II Завтрак                    |                     |                                               |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 401                 | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                        | 102     | 2,88              | 2,48    | 4,17             | 53,59                                    | 0,12                  |
| Итого                         |                     |                                               | 102     | 2,88              | 2,48    | 4,17             | 53,59                                    | 0,12                  |
| Обед                          |                     |                                               |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ          | 150/3   | 1,68              | 2,46    | 4,56             | 48,00                                    | 13,20                 |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ                | 62      | 8,47              | 2,99    | 4,93             | 80,63                                    | 0,09                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 111     | 2,36              | 3,89    | 15,78            | 107,91                                   | 7,63                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)<br>МУКА ВЫСШИЙ СОРТ | 27      | 2,05              | 0,17    | 13,51            | 63,76                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ           | 22      | 1,48              | 0,20    | 9,46             | 45,50                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 382                 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО                   | 153     | 0,24              | 0,05    | 27,71            | 112,04                                   | 0,39                  |
| Итого                         |                     |                                               | 528     | 16,28             | 9,76    | 75,95            | 457,84                                   | 21,31                 |
| Полдник                       |                     |                                               |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                       | 21      | 0,38              | 0,88    | 2,51             | 19,68                                    | 0,06                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                               | 153     | 3,23              | 2,65    | 12,12            | 86,20                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                               | 174     | 3,61              | 3,53    | 14,63            | 105,88                                   | 0,56                  |
| Всего                         |                     |                                               |         | 29,47             | 22,47   | 139,18           | 882,35                                   | 22,32                 |

ПОВАР

*Матвеева*

Матвеевская Любовь Александровна