



Утверждаю

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

18 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	190/5/5	7,10	5,90	31,01	205,74	0,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	42	3,18	0,26	20,91	98,68	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,10	0,00	9,95	41,00	0,78
Итого			439	10,38	6,16	61,87	345,42	1,12
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	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	184/4	2,59	4,34	10,90	95,40	3,93
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	150/70	10,01	9,39	12,97	193,53	6,05
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	138	5,10	4,06	32,63	187,72	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	42	3,18	0,26	20,91	98,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
2012	381	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,13	0,05	29,39	118,93	19,06
Итого			801	23,22	18,39	120,93	762,25	29,04
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	2,96	6,39	26,50	177,59	0,53
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	24	1,77	2,09	13,64	80,60	0,10
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	172	5,07	4,37	8,40	94,46	0,94
Итого			316	9,80	12,85	48,54	352,65	1,57
Всего				43,80	37,80	241,14	1 507,31	41,73

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна