

Утверждаю



ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

/Донец Галина Петровна/

МЕНЮ

19 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	7,51	8,81	34,94	249,78	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	28	2,10	0,17	13,80	65,13	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,13	13,57	57,64	46,58
Итого			398	9,89	9,11	62,31	372,55	47,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,92	4,19	9,65	83,97	0,30
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,22	15,26	28,55	320,56	0,89
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,52	4,86	6,06	78,03	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	28	2,10	0,17	13,80	65,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,75	85,73	1,44
Итого			646	26,38	24,95	94,71	709,91	2,63
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	188	0,94	0,19	19,02	80,98	3,77
2008		ПЕЧЕНЬЕ	62	4,63	6,04	45,88	257,15	0,00
Итого			250	5,57	6,23	64,90	338,13	3,77
Всего				42,24	40,69	231,73	1 467,65	63,59

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

/Донец Галина Петровна/

МЕНЮ

19 марта 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,52	5,32	27,32	179,67	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0,26	0,12	10,07	43,42	43,34
Итого			350	8,07	5,63	52,44	294,14	43,74
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,77	46,85	9,97
Итого			100	0,40	0,40	9,77	46,85	9,97
Обед								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	152	2,79	4,86	7,32	84,14	0,22
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	123	2,74	8,39	28,50	200,46	0,00
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	59	2,50	4,81	6,00	77,25	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	23	1,78	0,14	11,71	55,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	18,91	77,88	1,17
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ	60	8,93	6,60	4,90	114,66	0,00
Итого			600	21,07	25,21	91,47	677,64	1,39
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,80	0,16	16,16	68,80	3,20
Итого			200	3,80	4,08	45,92	235,60	3,20
Всего				33,34	35,32	199,60	1 254,23	58,30

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна