



ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

Донец Галина Петровна/

## МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150/5/5	4,11	6,67	19,66	155,35	0,31
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	170/10	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>6,50</b>	<b>6,86</b>	<b>44,59</b>	<b>266,30</b>	<b>0,33</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	105	2,96	2,55	4,28	55,00	0,13
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>2,96</b>	<b>2,55</b>	<b>4,28</b>	<b>55,00</b>	<b>0,13</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/3	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	79	10,42	6,74	7,48	132,19	0,09
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	113	2,39	4,86	15,68	116,22	7,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	163	0,28	0,06	32,34	130,71	0,44
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>18,76</b>	<b>14,52</b>	<b>86,10</b>	<b>550,80</b>	<b>21,27</b>
<b>Полдник</b>								
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,83	4,32	8,75	77,07	0,05
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	153	3,70	2,91	14,36	99,86	0,47
<b>Итого</b>			<b>183</b>	<b>4,53</b>	<b>7,23</b>	<b>23,11</b>	<b>176,93</b>	<b>0,52</b>
<b>Всего</b>				<b>32,75</b>	<b>31,16</b>	<b>158,08</b>	<b>1 049,03</b>	<b>22,25</b>

ПОВАР

*Мат*

Матвиевская Любовь Александровна



Утверждаю

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

## МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200/5/5	5,57	7,60	24,99	190,97	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	39	2,89	0,23	18,98	89,59	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>8,52</b>	<b>7,83</b>	<b>53,78</b>	<b>319,98</b>	<b>0,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	123	3,60	1,20	5,04	48,00	0,60
<b>Итого</b>			<b>123</b>	<b>3,60</b>	<b>1,20</b>	<b>5,04</b>	<b>48,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/4	1,40	4,33	6,29	73,36	8,42
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	4,93	18,58	129,99	9,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	139/70/70	9,36	7,98	6,43	135,85	2,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	39	2,89	0,23	18,98	89,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,06	0,27	13,15	63,31	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	188	0,32	0,06	33,97	137,46	0,50
<b>Итого</b>			<b>855</b>	<b>18,78</b>	<b>17,80</b>	<b>97,40</b>	<b>629,56</b>	<b>20,01</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	104	1,54	3,81	6,81	67,57	0,00
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,57	1,45	3,85	30,70	0,08
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	178	3,51	2,91	14,89	100,88	0,56
<b>Итого</b>			<b>312</b>	<b>5,62</b>	<b>8,17</b>	<b>25,55</b>	<b>199,15</b>	<b>0,64</b>
<b>Всего</b>				<b>36,52</b>	<b>35,00</b>	<b>181,77</b>	<b>1 196,69</b>	<b>21,67</b>

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна