

Утверждаю



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

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	4,33	3,72	16,49	117,78	0,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	39	2,99	0,24	19,65	92,76	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,10	0,00	9,94	40,97	0,77
Итого			414	7,42	3,96	46,08	251,51	1,53
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	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	180	1,87	1,93	14,11	81,46	4,75
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	69/40	18,50	11,59	3,14	216,82	14,03
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,08	5,59	27,45	184,17	0,00
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,92	2,49	4,93	46,61	2,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	39	2,99	0,24	19,65	92,76	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,57	0,34	16,43	79,03	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,11	56,44	0,00
Итого			727	32,93	22,18	99,82	757,29	21,10
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	52	3,17	2,09	17,89	102,93	0,04
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,91	115,05	2,00
Итого			252	3,37	2,29	45,80	217,98	2,04
Всего				44,12	28,83	201,51	1 273,84	34,68

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна

Утверждаю



ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

/Донец Галина Петровна/

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170	0,13	0,00	9,97	40,89	0,50
Итого			350	5,84	3,13	38,04	204,94	1,10
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,40	0,40	9,91	47,54	10,11
Итого			101	0,40	0,40	9,91	47,54	10,11
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	150	1,48	5,09	11,16	96,54	3,92
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	66/50	8,62	17,99	11,95	249,75	4,24
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,87	5,28	21,97	154,59	0,00
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	37	0,57	4,88	7,59	77,21	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			633	20,53	33,77	94,75	771,07	9,68
Полдник								
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	87	9,56	9,31	29,48	239,50	0,05
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,27	1,50
Итого			237	9,71	9,46	50,41	325,77	1,55
Всего				36,48	46,76	193,11	1 349,32	22,44

ПОВАР

Матвеева

Матвеевская Любовь Александровна