

Утверждаю



ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ 'ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

/Донец Галина Петровна/

# МЕНЮ

25 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ 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 ОВСЯНАЯ	190/5/5	5,64	6,86	25,10	185,11	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	33	2,49	0,20	16,39	77,36	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
Итого			<b>423</b>	<b>8,19</b>	<b>7,06</b>	<b>51,30</b>	<b>301,89</b>	<b>0,43</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>46,99</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,73	1,92	14,80	83,62	4,75
2008	324	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	70	1,88	1,81	11,74	70,70	0,00
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	71	13,36	12,88	10,70	211,83	0,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,52	2,04	7,02	53,28	13,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	33	2,49	0,20	16,39	77,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	188	0,32	0,06	33,97	137,46	0,50
Итого			<b>644</b>	<b>23,40</b>	<b>19,19</b>	<b>108,04</b>	<b>698,84</b>	<b>18,45</b>
<b>Полдник</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	103	1,87	4,08	21,68	132,39	0,60
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,75	2,27	2,78	34,68	0,08
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	181	3,60	2,99	15,05	102,63	0,58
Итого			<b>314</b>	<b>6,22</b>	<b>9,34</b>	<b>39,51</b>	<b>269,70</b>	<b>1,26</b>
<b>Всего</b>				<b>38,21</b>	<b>35,99</b>	<b>208,65</b>	<b>1 317,42</b>	<b>30,14</b>

ПОВАР

*Мату*

Матвиевская Любовь Александровна

Утверждаю



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

# МЕНЮ

25 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 ОВСЯНАЯ	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
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	115/7	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
<b>Итого</b>			<b>312</b>	<b>6,50</b>	<b>6,86</b>	<b>39,75</b>	<b>246,95</b>	<b>0,33</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,40	0,40	9,91	47,54	10,11
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,91</b>	<b>47,54</b>	<b>10,11</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,36	5,09	11,49	97,33	3,92
2008	324	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	60	1,69	4,19	14,70	103,17	0,00
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	59	10,92	12,25	7,90	185,15	0,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	72	1,91	4,99	12,48	103,32	11,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	163	0,28	0,06	32,34	130,71	0,44
<b>Итого</b>			<b>554</b>	<b>19,73</b>	<b>26,96</b>	<b>102,06</b>	<b>729,88</b>	<b>16,30</b>
<b>Полдник</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	105	4,26	8,19	26,69	199,66	0,46
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	26	0,83	4,32	3,91	57,72	0,05
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	153	3,70	2,91	14,36	99,86	0,47
<b>Итого</b>			<b>284</b>	<b>8,79</b>	<b>15,42</b>	<b>44,96</b>	<b>357,24</b>	<b>0,98</b>
<b>Всего</b>				<b>35,42</b>	<b>49,64</b>	<b>196,68</b>	<b>1 381,61</b>	<b>27,72</b>

ПОВАР

*Матвеева*

Матвиевская Любовь Александровна