

Утверждаю

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



МЕНЮ
26 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,02	5,94	27,33	182,50	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,31	0,19	15,21	71,79	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,10	0,00	9,96	41,07	0,79
Итого			417	7,43	6,13	52,50	295,36	1,20
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,27	4,25	18,04	123,56	3,30
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	72	11,06	6,63	11,52	150,17	0,10
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	132	2,44	6,02	12,88	121,45	10,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,31	0,19	15,21	71,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,97	0,26	12,58	60,55	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,49	45,96	0,00
Итого			594	21,05	17,35	81,72	573,48	13,50
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	61	3,58	2,85	45,47	221,89	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	189	5,59	4,82	9,25	104,11	1,03
Итого			250	9,17	7,67	54,72	326,00	1,03
Всего				38,05	31,55	198,74	1 241,86	25,73

ПОВАР

Матвеева

Матвеевская Любовь Александровна

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ



МКОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"
/Донец Галина Петровна/

МЕНЮ
26 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5/5	3,72	5,66	21,37	150,89	0,31
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170/10	0,13	0,00	9,97	40,89	0,50
Итого			370	6,14	5,85	46,39	262,83	0,81
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	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4,84	11,46	15,94	186,07	2,72
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	61	10,50	8,54	8,60	153,18	0,08
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	115	2,50	5,78	13,73	121,84	9,12
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	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			526	21,41	26,16	71,10	609,99	11,92
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	171	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			201	6,83	5,78	30,88	204,08	0,94
Всего				34,78	38,19	158,28	1 124,44	23,78

ПОВАР

Матвеева

Матвеевская Любовь Александровна