

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

/Донец Галина Петровна/

**МЕНЮ**

31 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	57	1,08	5,07	4,39	67,78	3,99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	24	1,81	0,15	11,90	56,18	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	33/10	1,86	7,82	11,97	125,76	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,81	39,43	0,01
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>9,77</b>	<b>17,53</b>	<b>38,34</b>	<b>350,44</b>	<b>4,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	Ряженка	113	3,28	2,83	4,76	61,16	0,34
<b>Итого</b>			<b>113</b>	<b>3,28</b>	<b>2,83</b>	<b>4,76</b>	<b>61,16</b>	<b>0,34</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/3	1,32	4,06	8,37	77,61	5,55
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	64	7,85	9,35	8,31	148,52	0,51
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	16	0,25	0,70	0,95	13,05	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	129	4,73	4,09	30,26	176,93	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	24	1,81	0,15	11,90	56,18	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,25	0,17	7,99	38,42	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,96	55,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>618</b>	<b>17,21</b>	<b>18,52</b>	<b>81,74</b>	<b>566,51</b>	<b>6,06</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	110/10	5,45	3,49	37,16	201,61	0,02
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,41	2,82	14,72	99,02	0,54
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>8,86</b>	<b>6,31</b>	<b>51,88</b>	<b>300,63</b>	<b>0,56</b>
<b>Всего</b>				<b>39,12</b>	<b>45,19</b>	<b>176,72</b>	<b>1 278,74</b>	<b>10,96</b>

ПОВАР

*Матвеева*

Матвеевская Любовь Александровна

Утверждаю



ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

/Донец Галина Петровна/

# МЕНЮ

31 марта 2025 г.

## Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	53	1,01	4,71	4,08	62,99	3,71
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	142/7	0,03	0,00	6,52	26,20	0,01
<b>Итого</b>			<b>322</b>	<b>10,77</b>	<b>17,94</b>	<b>41,08</b>	<b>369,09</b>	<b>3,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	94	2,73	2,35	3,96	50,85	0,28
<b>Итого</b>			<b>94</b>	<b>2,73</b>	<b>2,35</b>	<b>3,96</b>	<b>50,85</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	153/3	1,77	2,51	7,16	58,10	6,73
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	55	6,87	7,88	7,28	127,35	0,45
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,06	2,24	13,12	80,98	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	9	0,16	0,38	0,65	7,70	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,05	0,14	6,71	32,29	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>516</b>	<b>13,44</b>	<b>13,27</b>	<b>56,25</b>	<b>398,93</b>	<b>7,18</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	55/5	2,62	1,45	18,95	99,20	0,01
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	142	4,18	3,46	15,87	112,49	0,66
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>6,80</b>	<b>4,91</b>	<b>34,82</b>	<b>211,69</b>	<b>0,67</b>
<b>Всего</b>				<b>33,74</b>	<b>38,47</b>	<b>136,11</b>	<b>1 030,56</b>	<b>11,85</b>

ПОВАР

*Матвеева*

Матвеевская Любовь Александровна